SÁCH BIẾU TẶNG

CÔNG TY TNHH IN HUẾ
IN HUE LIMITED LIABILITY COMPANY

51A Minh Mạng - Phường Thủy Xuân - Thành Phố Huế
0234.3946688 - 0965.896.600
inhue.jsc@gmail.com www.inhue.vn
Facebook.com/inhue.jsc

ISBN: 978-632-626-343-5
9 786326 263435
SÁCH KHÔNG BÁN

Hậu Kỳ Nhân

NGUỒN CỘI BỒ ĐỀ

PL.2570 - DL.2026

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NAM TÔNG VIỆT NAM

HẬU KỲ NHÂN

# NGUỒN CỘI BỒ ĐỀ

*Tường Nhân Sư*

Chuyển từ Thái ngữ

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HOÁ
PL.2570 - DL.2026

# NGUỒN CỘI BỒ-ĐỀ

*Kính dâng:*

- Cố Tăng thống: Đại Trưởng lão Hộ Tông
- Cố Tăng thống: Đại Trưởng lão Giới Nghiêm
- Cố Tăng trưởng: Đại Trưởng lão Hộ Nhẫn
- Cố Viện trưởng: Đại Trưởng lão Sumont Nandiko

THERAVĀDA

PHẬT GIÁO NAM TÔNG VIỆT NAM

**HẬU KỲ NHÂN**

# NGUỒN CỘI BỒ-ĐỀ

TƯỜNG NHÂN SƯ

*chuyển từ Thái ngữ*

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA

PL. 2570 – DL. 2026

NGUYÊN TÁC

# ใต้ร่มโพธิ์นี้ เราอยู่ที่ไหน?

TÁC GIẢ

คนหลังเขา

# LỜI GIỚI THIỆU

Được đọc tài liệu của Hậu Kỳ Nhân viết để trả lời các câu hỏi của chúng tôi sau khi đọc cuốn sách: *"Lối Thoát Khổ"*, thì mới rõ đây là tập tài liệu liên quan đến nền tảng thực hành thiền Minh sát. Chúng tôi đọc xong, phát sinh sự thấu hiểu rồi đem ra thực tập và thấy được sự thật đúng như những gì tác giả đã viết ra. Điều này khiến cho chúng tôi suy nghĩ đến những người chưa đủ am tường về giáo lý nhà Phật, những người chưa thể buông bỏ các phận sự thế gian cũng như còn nhiều mối bận tâm trong đời sống thường nhật giống như chúng tôi hiện tại đây. Nhưng với đức tin kiên cố, chúng tôi có thể nhận thức được nhiều phần về sự thật tùy nhân hợp quả mà Hậu Kỳ Nhân đã viết ra. Bên cạnh đó, nội tâm của chúng tôi chuyển biến theo dòng thiện pháp nhiều hơn lên; cộng với sự thay đổi nội tại của tâm thức khi đối diện các đối tượng nói chung theo khuynh hướng tốt hơn trước. Bởi thế, chúng tôi nghĩ rằng nếu xin phép in sách này phổ biến rộng rãi sẽ đem lại lợi ích lớn lao đến những người có đức tin trong sáng với Phật pháp. Và tác giả đã đồng ý, lại còn viết thêm, giúp cho người đọc dễ hiểu, dễ nắm bắt hơn nhiều.

Cách viết của Hậu Kỳ Nhân cũng khác hẳn với cách viết của tác giả khác. Nghĩa là, mỗi từ được nêu ra đều có

thực tính pháp đảm bảo, dễ dàng thực hành theo, ngôn từ dễ hiểu, giống như đang nói chuyện trước mặt chúng ta vậy.

Vấn đề quan trọng của cuốn sách này là cách đọc, cần đọc chầm chậm, đọc đi đọc lại đến lúc hiểu rồi đem ra tìm kiếm Sự thật (Paramatthadhamma – Chân nghĩa pháp) chính nơi bản thân mình. Nếu tìm chưa ra thì phải đọc lại, sẽ thấy sự hiểu biết mới ở một góc độ khác, rồi đem ra tìm kiếm nơi mình, sẽ gặp *Sự thật*. Lại nữa, có một điều khác biệt là lời nói của tác giả chính là sự thật mà ai cũng kiểm chứng được, có điều là mình có chấp nhận hay không do năng lực tác động của phiền não tự thân mà thôi.

Do vậy, chúng tôi khẳng định chắc chắn rằng những ai có đức tin thanh tịnh nơi Phật pháp nên tự thử nghiệm sao cho phù hợp với việc chúng ta sinh ra đời được gặp Giáo pháp của Đức Phật và kiểm chứng lời dạy của Ngài trên chính bản thân mình; dù ít hay nhiều cũng tạo nên thói quen, trở thành tập quán trợ duyên cho nhiều đời nhiều kiếp về sau.

Xin hoan hỷ với phước báu thiện lành của Hậu Kỳ Nhân đã từ mẫn cho phép in ấn, truyền bá Pháp thí này trong cơ duyên tốt đẹp.

***Sādhu! Sādhu! Lành thay!***

***Đại tướng***
***Javalit Yongchaiyuth***

# DẪN NHẬP

Nguyên lý của việc ngăn chặn, giảm thiểu, đoạn trừ phiền não, cấu uế có thể tìm hiểu, tìm đọc được ở nhiều nơi. Tuy nhiên người viết mong muốn người đọc nên đọc đi đọc lại nhiều lần để có được sự hiểu biết ở nhiều góc độ, nhiều thứ lớp nhằm đem ra thực hành, kiểm nghiệm cho đến khi đạt được kết quả – tức là phiền não đã được giảm bớt đi. Người đọc cần nhẫn nại, cố gắng đọc cho hiểu và xin đừng chán nản trong việc học hỏi cho chính mình, chứng nghiệm cho chính mình. Sự chiến thắng phiền não, cấu uế của nội tâm không phải là chuyện dễ dàng, bởi vì trong hiện tại phiền não tiến triển rất nhanh, đi xa hơn cả trí tuệ, trí tuệ đuổi theo không kịp, nếu không biết phương cách tốt thì sẽ thành người luôn luôn chiến bại trước phiền não.

Có một điều nữa xin được nhấn mạnh là cần dằn lòng trong khi đọc, chấp nhận để kiểm chứng trước, đừng dùng phiền não quyết định đúng sai. Chẳng hạn như *cảm nhận* với *sự cảm nhận, nghĩ, suy, phóng tâm*; *biết* với *cảm nhận*; *an tâm* với *sự đặt tâm ở mỗi căn môn* khi nhận đối tượng. Xin đừng nghi ngờ hoặc cảm thấy xa lạ với các từ: *nghĩ, suy, phóng tâm* mà sẽ được đọc qua là không cho nghĩ, suy, phóng tâm nhưng đến chỗ kia thì lại nói: "dù là nghĩ, suy, phóng cũng có thực tính pháp".

Điều ngăn cấm ấy có nghĩa là cấm sử dụng *nghĩ, suy, phóng* trong lúc thực hành thiền Minh sát, nhưng nếu hành giả bắt kịp với hiện tại thì vẫn được nghĩ, suy, phóng thông qua cảm nhận suy, cảm nhận nghĩ, cảm nhận phóng tại thời điểm đó, thế mới là *chân nghĩa pháp*. Đừng quên rằng hãy tìm hiểu cho thật kỹ, nếu còn nghi ngờ thì đọc lại để khỏi hiểu nhầm. *Lúc bắt tay vào hành mà nhận đối tượng bằng tự nghĩ, tự suy, hay phóng tâm là không thể được.* Xin nhấn mạnh là nên dùng đến *cảm nhận nghĩ, cảm nhận suy, cảm nhận phóng tâm* mới là *chân nghĩa pháp (paramattha-dhamma)*.

Lại nữa, ngôn từ được dùng trong cuốn sách này có thể không được trau chuốt, vụng về, hay thường dùng nhiều thuật ngữ Phật học. Ở đây, chúng tôi sử dụng ngôn ngữ của *chân nghĩa pháp* với sự cố gắng để chuyển thành ngôn ngữ nói, cũng nhằm mong cho người đọc hiểu được, hành theo được, chứng nghiệm được rằng có kết quả thật sự hay không mà thôi. Nếu có làm cho bạn đọc khó khăn trước việc phải đọc để hiểu những ngôn từ không thuận tai, không mát lòng, v.v... cũng thành thật xin lượng thứ cho.

***Hậu Kỳ Nhân***

***Thiền viện Ariyadhamma***

# MỤC LỤC

**********

Trang

Lời giới thiệu
Dẫn nhập
Mục lục

Cùng bạn đọc ..... 1
Phước báu của việc hành thiền Minh sát ..... 2
Đọc cho có hiệu quả ..... 12
Quá khứ vào năm 1996 ..... 13
Tầm cầu phước thiện ..... 15
Hiểu sai về tự nhiên ..... 19
Sự khác nhau giữa thiền Chỉ tịnh và thiền Minh sát ..... 30
Ngũ uẩn là tiền đề của việc quán sát danh sắc ..... 37
Biểu đồ nhận đối tượng của tâm qua lục môn ..... 40
Đối tượng của thiền Minh sát ở đâu? Ở tại sáu môn ..... 44
Chuẩn bị tu tập thiền Minh sát ..... 47
Khái niệm bước đầu ..... 50
Như thật tác ý (Yonisomanasikāra) ..... 69

Đối tượng....72
Hiện tại cảm nhận phát sinh....76
Khổ....82
Các giai đoạn của pháp hành....86
Bài mẫu thực hành của hành giả đã có căn bản....103
Kết quả của pháp hành....113
Kết quả bước đầu qua từng giai đoạn....114
Các tiêu chuẩn và phẩm hạnh hành giả cần có....122
Lý do và kết quả chung cần đạt....126
Những chướng ngại không đưa đến kết quả....136
Những câu hỏi về hiểu biết căn bản....140
Những câu hỏi về hiểu biết căn bản (tiếp theo)....144
Điều cần kiểm chứng giữa chế định pháp và chân nghĩa pháp....147
Hỏi đáp....148
Tâm nhận đối tượng....166
Hỏi đáp giữa thiền sư và hành giả là vị tỳ-khưu....168

# CÙNG BẠN ĐỌC

Thưa chư vị độc giả quý mến,

Trước khi các bạn quyết tâm học hỏi và tìm hiểu nhằm đạt đến trí tuệ thiền Minh sát, xin mời mọi người hãy tìm tới những ấn tượng tốt đẹp ở phần *Phước báu của việc hành thiền Minh sát* mà Achan Nép Mả-ha-ní-ra-nôn đã giảng.

Hãy đọc cho có giá trị và hiệu quả!

Hãy tầm cầu thiện phước!

# PHƯỚC BÁU CỦA VIỆC HÀNH THIỀN MINH SÁT

(Achan Nép Mả-ha-ní-ra-nôn)

Trước thời Đức Phật giác ngộ, Giới cũng đã có rồi, Bố thí cũng đã có rồi, Thần thông như bay, lượn, đi trên hư không cũng đã có rồi; có người đã hành được rồi. Đức Bồ-tát đã đản sanh, tạo dựng ba-la-mật cùng thời với họ. Cái mà chưa có vào thời ấy là *Tứ Niệm Xứ, Bát Thánh Đạo*. Cả hai loại này là cùng một pháp thôi: *Thanh Tịnh Đạo*, là pháp chưa có vào thời ấy. *Tứ Niệm Xứ* không có, *Bát Thánh Đạo* không có, *thiền Minh sát (Vipassanā)* không có nốt (nếu hành đúng đắn thì các pháp này đều quy vào nhau được). Các pháp này chưa hiện hữu cho đến khi Đức Chánh Đẳng Giác chứng ngộ, loài người vào thời đó không có cơ hội, các chúng sanh vào thời đó không có cơ hội để hành các thiện pháp này đâu.

Đến lúc Đức Phật giác ngộ rồi, Ngài tuyên thuyết các thiện pháp này, con đường dẫn đến Niết-bàn cũng hiển lộ trên thế gian, Phật pháp mà tiêu vong thì con đường này cũng diệt tận. Cho nên, các Ngài dạy rằng người nào sinh ra gặp được Phật pháp xem như đắc lộc tối thượng, được quả báo nhiều vô kể. Đắc lộc thế nào? Đắc lộc do bởi được hành thiện pháp như thế, tạo thành

duyên lành để thoát khỏi luân hồi khổ não. Các loại thiện pháp khác không thể giúp thoát khổ được, cho nên gọi là đắc lộc tối thượng. Chúng ta sinh ra được gặp Phật pháp, nhưng chúng ta chẳng biết gì cả, các thiện pháp như thế chẳng bao giờ chịu tạo dựng. Một khi đã như thế, việc sinh ra gặp Phật pháp cũng bằng không, nào có được lợi ích gì đâu. Chúng ta chỉ say mê bố thí, trì giới v.v… mà những pháp này thì bên ngoài Phật giáo cũng có, bởi vì đã có từ trước rồi, thường hằng trên thế gian rồi. Chỉ có thiện pháp đã nói này thôi là chưa có, là món lộc tối thượng. Có cơ hội hành các thiện pháp này coi như là được phước báu vô cùng vậy.

Do thế, chúng ta nên hành, được hay không cũng mặc kệ, nhưng thiện pháp Minh sát tuệ này phải tạo dựng, bởi vì chúng ta đang có cơ hội thực hành. Chúng ta cần phải hành nhằm tiếp tục tạo duyên lành, bởi lẽ nếu cho rằng chết là hết thì chẳng phải làm gì cả; nhưng chúng ta tin rằng chết không phải là hết, luân hồi tử sinh vẫn hiện hữu, cho nên chúng ta cần thực hành để tạo duyên lành tiếp theo. Về điểm này, Đức Phật có dạy Ngài A-nan: *"Cho dù Như Lai còn tại thế hay đã nhập diệt thì nếu một ai đó là tỳ-khưu, tỳ-khưu ni, cận sự nam hay cận sự nữ đã trụ vững trên Pháp này rồi; Như Lai sẽ tán thán người đó là bậc cao thượng".* Cái gì trụ vững? Tâm trụ vững trên pháp này, ấy là quán sát Thân, Thọ, v.v… tức

là *Tứ Niệm Xứ*. Đức Phật ca ngợi người đó là bậc cao thượng và còn dạy rằng: *"Này A-nan, hãy nương tựa chính mình, đừng dựa vào người khác, hãy lấy mình làm nơi nương nhờ của chính mình và lấy Pháp làm nơi nương nhờ cho chính mình".*

Thế nào là lấy mình làm nơi nương tựa? Người gọi là lấy mình làm nơi nương tựa của chính mình là người quán sát Thân, quán sát Thọ, quán sát Tâm, quán sát Pháp, một loại nào đó trong *Tứ Niệm Xứ*. Người có tâm của mình trụ trên *Tứ Niệm Xứ* được gọi là người nương tựa chính mình, có Pháp là nơi nương tựa của chính mình và là người đặt tâm trụ trên *Tứ Niệm Xứ*. Nếu là người thật sự không có tâm lực để đối phó với phiền não, cấu uế, tức là người không nương tựa vào chính mình được thì không đến với Pháp được đâu, không đến được thật mà; có nhiều chướng ngại, không đến được, sẽ gặp chướng ngại kiểu này, kiểu nọ. Người đặt được tâm trụ trên *Tứ Niệm Xứ* phải là người chiến thắng được phiền não, và khi đã chiến thắng phiền não rồi thì các trợ duyên của thiện pháp sẽ tạo cơ hội cho tâm trụ được trên *Tứ Niệm Xứ*, thế mới đến được. Cần phải chiến thắng các phiền não sơ khởi trước đã, nếu không thế thì nó chẳng chịu đâu, phiền não sẽ lôi kéo đi thôi. Địa ngục chẳng có thiện pháp dẫn đi đâu, chỉ có phiền não lôi kéo đi cả thảy, nhưng nếu lên thiên đường

thì chính thiện pháp sẽ đưa đi vậy. Còn như người nào không thể chiến thắng phiền não thì khó mà trụ vững trên các pháp này được. Do vậy, người trụ tâm được sẽ được gọi là *người nương tựa chính mình, người có năng lực, có khả năng làm cho mình thành nơi nương nhờ và có Pháp làm nơi nương nhờ*.

Lại nữa, trong *Kinh Đại Bát Niết-Bàn (Mahā-parinibbānasutta)*, lúc Đức Phật gần nhập diệt, chư thiên biết được hôm ấy Ngài bệnh nặng và vào thời điểm kia Ngài sẽ Niết-bàn nên nói với nhau rằng: *"Chúng ta hãy cùng đến lễ bái cúng dường Đức Chánh Đẳng Giác ngay hôm nay thôi, tiếp đến sẽ không còn cơ hội lễ bái cúng dường được nữa"*, rồi họ cùng nhau rải hoa trời để cúng dường Ngài. Cánh rừng tràn đầy những đóa hoa trời do chư thiên dâng cúng. Đức Phật truyền dạy Ngài A-nan: *"Này A-nan, các vị chư thiên ấy cúng dường Như Lai bằng các đóa hoa trời nhiều vô kể, đầy tràn cả khu rừng; cho dù thế cũng không phải là Như Lai nhận sự cúng dường của các vị thiên ấy"*.

Nếu ta đem đồ đi cho ai mà họ không nhận thì gọi là *đã cho* sao? Gọi là *chưa cho*, đúng không? Việc ta cúng dường cũng thế, nếu Ngài không nhận thì không gọi là cúng dường. *Khi nào mà một người nào đó thấy được hiểm họa của luân hồi tử sinh rồi nỗ lực để thoát khỏi luân hồi khổ não, việc làm của người ấy được gọi là Như Lai*

*nhận sự cúng dường.* Thấy không, việc chúng ta thực hành này đây là sự cúng dường đến Đức Chánh Đẳng Giác. Người nào tu tập để thoát khỏi luân hồi khổ não, chính điều này gọi là Đức Như Lai nhận sự cúng dường. Hết thảy chúng ta là những người cung kính Đức Phật, thế thì tại sao chúng ta cúng dường Ngài độ 7 ngày, 15 ngày không được sao? Chính sự cúng dường này của chúng ta gọi là Đức Như Lai nhận cúng dường. Đức Phật nhận *cúng dường* bằng *Pháp hành* thì tại sao chúng ta không thực hành *Pháp hành* để cúng dường Ngài?

Do thế, xin hãy biết rằng việc chúng ta đến hành thiền này là phù hợp với việc chúng ta cung kính Đức Chánh Đẳng Chánh Giác vậy. Chúng ta đến cúng dường Ngài và mỗi lần mà chúng ta có ***niệm (sati)*** biết rõ *danh-sắc* là tương đương với việc Ngài tán thán chúng ta một lần. Thu thúc mắt thấy (sắc), chỉ là thấy thôi, đang biết là thấy, không hướng ra ngoài. Lúc thấy, chúng ta có ***niệm*** biết là *danh thấy*; và với *danh nghe* cũng giống như thế. Thu thúc nhãn căn, Ngài cũng tán thán; thu thúc nhĩ căn, Ngài tán thán nữa. Lúc có ***niệm*** biết là *nghe* thì phiền não vào không được, do bởi đối tượng là hiện tại; phiền não vào không được thì *tham sân* tiêu trừ.

Hãy nghĩ xem, bao nhiêu là thiện pháp trong việc chúng ta đến hành tại nơi này, ngoại trừ những người có

tội lỗi nặng nề hoặc là có phiền não sâu dày không thể chiến thắng được để trụ trên các pháp này, ngoài ra thì vẫn còn được thiện pháp trên mỗi oai nghi, bất luận là ngồi nằm đứng đi, mỗi bước đều có thiện pháp; thấy, nghe, ăn cơm đều là thiện pháp. Ăn cơm để tạo tác luân hồi tử sinh cũng có, ăn cơm để thoát khỏi khổ não trầm luân cũng có. Trước khi ăn cần quán xét rằng ăn để làm gì, ăn để giải trừ *khổ*. Ngũ uẩn này cần thức ăn, có ngũ uẩn này cũng khổ bởi vì ngũ uẩn phải nương vào thức ăn nhằm để sống còn. Kế đến, cần quán xét rằng sống để làm gì, sống để đạt đến *Đạo, Quả, Niết-bàn*. Pháp cần phải biết thì chưa biết, pháp cần thấu rõ chưa thấu rõ, khổ cần thoát chưa thoát được. Sống chỉ nhằm các mục đích như thế thôi!

Giờ thì chúng ta ăn cơm một cách đúng đắn rồi, không phải ăn vì ngon, bởi lẽ ngon thì tham mà không ngon thì sân, cứ thế mà diễn tiến mà tạo nên luân hồi. Phiền não chính là kẻ tạo tác luân hồi, chúng tạo tác triền miên. Ăn cơm một bữa chẳng biết đã tạo dựng luân hồi khổ não bao nhiêu lần, đến độ không biết khởi thủy và chung kết là đâu. Đúng thế, cần quán xét như vậy, đi tắm cũng cần tắm với trí tuệ nhằm thoát khổ. Thấy, nghe, đi, đứng, ngồi, nằm cũng nhằm thoát khỏi luân hồi khổ não tất tần tật. Đi làm sao cho thành thiện pháp, ngồi cũng thành thiện pháp, nằm cũng vậy, ăn cơm cũng thành

thiện pháp, tắm táp, tiểu tiện, đại tiện cũng thành thiện pháp. Một ngày thiện pháp đếm không xuể, chẳng biết mấy ngàn, mấy vạn lần.

Chúng ta sẽ tạo thiện pháp gì mà cho được nhiều đến như thế, lâu lâu làm phước một lần, lâu lâu hộ độ chư Tăng một lần, lâu lâu mới đi lễ dâng Y một lần, rồi đừng nghĩ rằng lúc làm phước, nuôi Tăng hay dâng Y đó thì bất thiện pháp không xen vào. Rõ ràng khó mà được thiện pháp một cách toàn vẹn và thanh tịnh, bởi vì lúc làm mà không được như ý thì sự bực mình nổi lên. Một số người cùng đi làm phước, dâng Y rồi cãi vã nhau, trở về thành chuyện lớn cũng có. Cho nên, đừng dễ duôi, để ngày tháng trôi qua, nói rằng khất lại đã hôm sau sẽ làm, như vậy cũng gọi là dễ duôi rồi. Chúng ta là kẻ sinh sau, có thể không rõ thiện pháp như thế họ đã thực hành thế nào, ngay thời điểm này cũng nhập nhằng quá đi. Hơn nữa, Minh sát tuệ, *Tứ Niệm Xứ* thời buổi này có quá nhiều, đếm không xuể.

Do vậy, mọi người nên hoan hỷ, xin hãy quyết tâm thật mạnh mẽ, bởi lẽ đấy là điều khó kiếm, là pháp cao thượng nhất. Đức Phật mong muốn chúng ta hành thiện pháp dạng này; nếu chúng ta không làm như thế, chỉ say mê vào việc bố thí, trì giới là những pháp mà có thể làm lúc nào cũng được, luôn sẵn có trên thế gian thì

khi mà Phật pháp tiêu hoại rồi sẽ không có cơ hội để làm nữa. Lại nữa, chúng ta có tin hay không rằng tái sinh lần nữa thì có thể gặp Phật pháp? Thậm chí nếu được gặp thì chắc gì đã vào được, bởi vì người gặp lại cũng nhiều lắm nhưng chẳng chịu bước vào.

Cho nên, chúng ta có đắc hay không đắc cũng cứ tạo công hạnh trước đã, tiếp đến nếu được tái sinh lần nữa thì cũng còn có trợ duyên tạo cơ hội gầy dựng tiếp tục. Quý vị đã đến đây rồi thì tôi tin chắc rằng đã có công hạnh từ trước, dù là ở nơi đâu, tận Chiang-Rai cũng đến được; nếu không tạo công hạnh từ trước thì dẫu là ở tại Om-Nói này cũng không chịu vào thực hành đâu. Bởi vậy cơ hội chúng ta vào đây là cơ hội để tạo đại thiện pháp cao thượng. Cơ hội để chúng ta làm tội lỗi là dễ dàng lắm, còn để làm thiện phước thì khó vô cùng. Một khi đã có cơ hội quý hóa như vầy, chúng ta cần phải biết đấy là điều hết sức có giá trị và cũng là góp sức bồi đắp Phật giáo nữa. Bởi lẽ, việc bồi đắp và hộ trì Phật giáo trường tồn đến chừng nào còn có người hiểu biết, truyền bá, giữ gìn thì cần có người tiếp nhận với sự hiểu biết, không phải là ở trong sách vở, kinh điển. Ở trong sách vở kinh điển thì chẳng có ích lợi gì. Phải là ở trong chúng ta, hiểu biết, truyền bá, chuyển giao đến người khác thì Phật giáo mới phát triển, lan truyền; nếu người hiểu biết chết đi, không có người kế tục thì xem như triệt tiêu.

Nếu cả *hai phận sự (phận sự học và phận sự hành)* đang còn hiện hữu thì Phật giáo còn tồn tại. Phật giáo còn tồn tại là do hai phận sự này đang còn, nếu hai phận sự này không còn nữa, xem như hết luôn.

Bởi thế, người nào đã vào đây rồi thì tôi cho rằng có phước lớn. Tuy nhiên, các chướng nghiệp nào nhảy vào cắt đoạn ấy lại là chuyện khác, không còn có điều gì nữa đâu. Nó không cho ta đến cũng vì phiền não, nó không cho ta ra đi cũng là phiền não, nếu chưa thắng được phiền não thì ta cũng không đến được. Hết thảy mỗi một chúng ta đều sống dưới quyền năng của Ma vương, bên trên tính hết các cõi trời cũng sống dưới quyền năng của chúng. Chỉ có một nhóm không sống theo quyền năng ấy thôi, đó là các bậc Thánh A-ra-hán. Ma vương sai sử, làm gì các ngài cũng không được cả. Trên cả quyền năng của Ma vương là phiền não, người còn phiền não thì phải sống dưới quyền năng của Ma vương hết thảy.

Vì vậy mà Ma vương đã đến năn nỉ Đức Phật hãy nhập Niết-bàn gấp, nếu Ngài còn tại thế lâu thì sẽ dạy cho chúng sanh giải thoát hết thảy. Cho nên, người thắng được phiền não phải là người có phước thật nhiều, việc mà tôi đang cố gắng nỗ lực này cũng là để được phước ấy thôi. Nếu quý vị làm cho thiện phước phát sinh hoặc trí tuệ phát sinh thì tôi cũng được thiện phước vậy. Tôi

thường nhắc hoài rằng nếu muốn tri ân thầy tổ thì chẳng phải gì nhiều, chỉ cần hành thiền Minh sát để phát sinh trí tuệ mà thôi. Như vậy, xin quý vị hãy quyết tâm sống trong thiện phước này, nếu thật sự không nhớ được thì xin đừng ra khỏi nơi đây. Hãy chiến thắng cho được phiền não, nếu thắng được lần này thì còn có hy vọng chiến thắng tiếp nữa. Cho nên, xin cho tác ý khéo mà quý vị đã quyết tâm đến hành thiện pháp là nhằm phục vụ Phật pháp và trụ vững trong lời dạy của Đức Thế Tôn.

Nguyện cầu uy lực của thiện pháp này, hãy là mối duyên lành cho quý vị có đủ tâm lực và sức khỏe, có ***niệm*** và ***tuệ*** viên mãn; và *Tứ Niệm Xứ* ấy hãy là trợ duyên đắc lực để thấu hiểu *Giới* và *Pháp* của Đức Phật tùy theo sở nguyện. Cầu xin những chướng ngại, nguy tai đừng cản ngăn con đường dẫn đến *Đạo, Quả* và *Niết-bàn*.

# ĐỌC CHO CÓ HIỆU QUẢ

Trong lời dạy của Đức Phật, mỗi từ ngữ được *chế định (paññatti)* ra có ý nghĩa riêng biệt, nhiều vô kể và có giá trị, lợi ích đối với chúng ta rất nhiều, thậm chí còn giúp cho ta thoát ly luân hồi khổ não được. Từ ngữ chế định mỗi từ, mỗi câu này đọc xong cảm thấy rằng chẳng có gì cả, là câu nói thường ngày, viết lặp đi lặp lại, đọc xong thấy ngán, người viết công nhận rằng thật sự là như vậy. Nhưng người đọc đã tự hỏi mình hay chưa, rằng điều đã đọc từ đầu ấy, người viết bảo hãy làm gì, rồi đã làm theo hay chưa, và đã làm cho thấu rõ như người viết bảo không. Hoặc là viết sai chỗ nào, đúng chỗ nào, đem ra hành rồi mà không được kết quả như đã viết. Cách đọc sách không phải là đọc được, đọc giỏi, đọc đúng, đọc nhiều, đọc nhanh, nếu đọc kiểu này thì không phải là đọc sách về pháp hành Minh sát tuệ. Đọc sách về pháp hành phải đọc để biết, đọc rồi thì hiểu, đọc xong thì đem ra hành được ngay, như thế mới gọi là người biết đọc sách. Đọc xong hiểu nghĩa đúng như họ đã viết cho ta biết, ta hiểu; không phải là đọc rồi không hiểu, đọc rồi quên, đọc xong hiểu nghĩa theo ý mình hoặc đọc rồi tìm chỗ để phản bác, tìm lỗi để chỉ trích; cách đọc như vầy gọi là người không biết đọc sách.

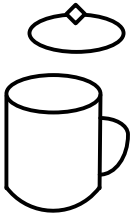
Tóm lại, về cách đọc sách thì nên đọc để thu thập lợi ích cho mình. Đặc biệt với loại sách pháp thí được tặng mà không hy vọng được lợi lộc, địa vị, danh tiếng và an lạc gì cả, người đọc cần tự hỏi bản thân là họ được gì và mình được gì, mất gì. Nếu có câu kết luận được gì – mất gì rồi thì việc đọc sẽ tốt hơn lên và bản thân sẽ có được lợi ích trong hiện tại và cả tương lai.

## QUÁ KHỨ VÀO NĂM 1996

Có một vị tỳ-khưu, cá tính cống cao ngã mạn, cố chấp, hay nổi sân, chẳng chịu tin, chẳng chịu nghe ai cả. Người dạy thiền kiên nhẫn chịu đựng, nhiều lần cũng chán nản. Hôm nọ, chịu không nổi bèn vẽ hình 3 cái ca cùng với dòng chữ đem đi dán ở phước xá nơi chư Tăng nhận đặt bát. Cho thấy rằng, việc làm này có kết quả và vị ấy giảm bớt cố chấp, ngã mạn, sân hận, dễ nghe và bớt cứng đầu.

Tệ thật, tay mình chẳng rỗi để mở nắp, rồi sẽ làm sao mà rót nước đây. Chủ cái ly không muốn lấy nước, thôi thì tùy nghiệp duyên vậy!

Cũng tạm rót được, nhưng rót khó một tí, chịu khó vậy hơn là đậy nắp ca, hết cơ hội!



Chiếc ca này chẳng đẹp đẽ gì, giá cũng bèo, nhưng chủ nhân là một người tỉ mỉ, cẩn trọng và hiểu biết, đã chùi rửa sạch sẽ chuẩn bị nhận nước. Bởi lẽ biết rằng người cho nước gặp khó khăn khi rót cho nên người chủ ca có trí đã mở nắp đợi nước rót vào. Vì thấy rằng người ta đem nước đến cho mỗi ngày nên thương tâm, mở nắp ra để họ rót thuận lợi hơn và họ đã rót đầy ca.

"Tưởng" là bọn nước trà tràn ly vậy!

# TẦM CẦU PHƯỚC THIỆN

Người có đức tin nơi Phật giáo và biết quả báu của phước thiện nên đã tầm cầu phước thiện. Tuy nhiên, cũng cần suy xét xem rằng cái mà mình đang tìm kiếm ấy có phải là phước thiện hay không, hay chỉ là nhân duyên để phát sinh phước thiện mà thôi. Thế thì phước thiện ở đâu, ở với cái gì? Điều này đáng quan tâm để biết và cần tìm tòi bằng tri thức nhằm không bị sai lệch với ý định mong muốn ban đầu đã đề ra.

Theo được biết thì phần nhiều người ta tìm kiếm trú xứ, vì họ cần một trú xứ yên tịnh, sạch sẽ, tiện lợi, an toàn và con người ở đấy từ tâm, thiện cảm, mát mẻ, chiều lòng theo mọi kiểu của người đến thăm, phục vụ tận tụy như ý hết mức; chẳng hạn cung cấp thức ăn theo yêu cầu, người phục dịch lễ độ, đáng mến, có giới hạnh, nói năng lịch thiệp, có kỷ cương phép tắc.

Lúc mà đã có một trú xứ nào đó tốt như thế, đảm bảo rằng nơi đó sẽ có người ra vào tấp nập. Hỏi rằng phước thiện sẽ phát sinh ở điểm nào đối với người đến trú xứ này? Thật ra thì phước thiện nào đâu có phát sinh với những người này. Điều mà phát sinh chính là phiền não, bởi lẽ mọi thứ đều là món ăn của phiền não, cho nên tìm không thấy trí tuệ đâu và những người ấy

cũng không biết phước thiện đang ở nơi nào.

Sự thật thì *pháp* mới làm phát sinh phước thiện. Pháp ở chỗ nào vậy? Pháp có mặt trong mọi thứ tại trú xứ ấy; nhưng không một ai quan tâm để quán sát ấy là pháp, pháp hiện hữu cả. Vì sao vậy? Bởi vì mọi người đều đến với tâm mong cầu điều mà mình muốn đạt được, cho nên bỏ quên rằng nơi đó có điều gì tốt, điều gì cần học tập, v.v… Không những thế, mỗi người đều đến rồi đem những thứ mà mình tích lũy được ra phân phát, bởi vì nghĩ mình biết rồi, biết nhiều hơn. Ta từng đi nhiều nơi, từng nghe pháp của sư phụ này, sư tổ nọ, v.v…, ta đọc nhiều, nghe nhiều, biết nhiều lắm lắm. Kiểu này phát sinh đến hầu hết những người vào chùa, vào các thiền viện; lúc ấy có lẽ quên đi rằng cái mà mình biết nhiều ấy lại không thấy đem ra áp dụng nhằm đem lại lợi ích, chỉ là thu thúc giới luật đơn đơn thôi, không thấy đem ra dùng cho hữu ích với bản thân. Một khi đã như thế thì điều gì sẽ nảy sinh đối với hạng người này? Cái mà thấy rõ nhất là họ thường ra đi tìm kiếm chỗ mới. Trú xứ nào ưng ý thì đến hoài, nếu không ưng ý thì một đôi lần rồi biến đi mất. Kết quả là tốn tiền đi đường, nguy hiểm với tai nạn, phiền não sẽ vươn dậy do sự đi lại.

Việc bố thí cúng dường cũng có giá trị, chỗ nào đang xây dựng cũng đến tham gia, nhưng quyết tâm để làm thành phước thiện thì thú thật là khó, bởi vì tâm nghĩ

xả bỏ ấy ít được thanh tịnh, thường có sự tham muốn và sự thấy sai và hiểu sai nhiều loại xen lẫn vào trong lúc suy nghĩ, làm nảy sinh sự lưỡng lự không tin chắc vào mình và cả người khác cho đến những trú xứ đã trải qua. Không biết được lời dạy vị thầy nào là đúng là sai, bởi vì bản thân không bao giờ đem những lời được nghe ấy ra suy nghĩ, tìm hiểu lý lẽ. Những lời dạy đó quy về bố thí được không, quy về trì giới được không, quy về tham thiền được không, mỗi loại ấy cho quả như thế nào? Chẳng hạn như việc tu tập Minh sát tuệ, sẽ cho quả đến người hành là ngăn cản, giảm bớt phiền não đang có ở nơi mình và làm nhẹ xuống. Tuy nhiên, đáng tiếc là họ không chịu đem ra dùng, phần đông đến chùa, đến thiền viện chỉ nhặt muối lên xe, bỏ vào giỏ đem về nhà, tích lũy rất nhiều; nhưng chẳng một ai nếm thử xem muối ấy rằng tại mỗi nơi có vị như thế nào: mặn, mặn chát, mặn chua chua, mặn đắng, v.v…, không có ai chịu nếm cả, đáng tiếc thật! Đúng vậy, người tầm cầu phước thiện đi đủ chùa chiền, đến tận các nơi cùng trời cuối đất, vì không chịu đem ra thử nghiệm nên phải đi xa, tốn thời giờ đi với phiền não nhiều hơn được phước thiện.

Nguyên nhân tạo ra như thế ắt không thoát khỏi phiền não: tham lam, tà kiến, si mê, ích kỷ, v.v... Vì những nhân này mà người ta tích lũy muối và không biết vị của nó ở mỗi nơi, mỗi chỗ ra sao. Khi đã biết thế rồi

thì xin hãy nếm thử tại mọi nơi mà họ cho nếm. Đi tìm họ để nhận lấy chứ không phải để đến cho họ. Cho dù là đi đâu, đi để khoe trình độ, khoe khả năng, đem đồ của mình cho họ mà quên rằng mình đang *thất niệm*, đến chỗ của họ với quyết tâm là sẽ nhận lấy thì lại móc của mình ra phân phát. Phải nên nhặt lấy kiến thức rồi đem ra thử nghiệm, không chỉ là nghe, không chỉ là suy nghĩ, mà phải hạ thủ công phu cả thân lẫn tâm. Đến đâu không nên dùng miệng để nói toàn những gì cũ kỹ của mình mà nên dùng miệng để hỏi, hỏi cho đến khi hiểu. Kiến thức của mình nếu là tốt thì giữ lấy, nếu chứng minh được rằng của mình tốt hơn thì không cần phải đến nhận của họ.

Pháp của Đức Phật nếu đã chứng nghiệm thì lừa nhau không được đâu. Bởi vì, mọi điều đều có nhân - quả luôn trùng hợp nhau. Lúc nghe, nên quán xét theo, suy nghĩ theo rồi đem thử nghiệm tìm lý lẽ đúng như lời dạy hay không. Với người có trí tuệ thì cho dù là rác rưởi cũng đem ra tạo được công ích, còn người đầy phiền não thì dẫu có pháp dẫn dắt mình vượt khỏi luân hồi cũng bỏ qua, không biết giá trị, ích lợi và chẳng biết là nên hay không nên.

## HIỂU SAI VỀ TỰ NHIÊN

Pháp là tự nhiên, mỗi chúng ta sống với tự nhiên tức là thường xuyên sống với pháp, chúng ta gần gũi với tự nhiên nhưng không biết về tự nhiên và thường bỏ qua tự nhiên.

Tự nhiên không có phiền não cấu uế, nhưng con người làm cho tự nhiên sai khác đi, con người biến đổi tự nhiên. Con người tràn đầy phiền não, ái dục sống với tự nhiên, cùng nhau làm thay đổi tự nhiên suốt. Đến khi cần tới tự nhiên thì vẫn sử dụng tự nhiên với tâm lý đầy ái dục và phiền não. Tự nhiên chẳng biết chuyện gì cả, tự nhiên giống như một người ngu, hoặc giống đồng hồ cần có người lên giây cót, nhưng đừng quên rằng tự nhiên *là như nó đang hiện hữu, như nó đang là*, không một ai có thể thay đổi nó được. Ví như trái bắp, tự nhiên sắp xếp các hạt bắp thật là đẹp; trái mãng cầu cũng như vậy, cả bên trong lẫn bên ngoài đều được xếp rất có trật tự, những trái nho cũng xếp thành chùm theo tự nhiên của nó. Về phần con người thì có trí, nhiều tham vọng, đầy tự cao, tâm tưởng vi tế nên đã cố tạo tác sao cho giống tự nhiên, nhưng dẫu sao vẫn không theo kịp tự nhiên được. Ví dụ nặn trái mãng cầu chỉ giống ở bên ngoài, chứ không thể nặn cho giống cả bên trong lẫn bên ngoài như tự nhiên được.

Cũng như thế, pháp tức là tự nhiên, không cho phép ai sắp đặt, tạo tác, thậm chí cả sáu môn của chính mình cũng không thể sắp đặt được (sáu môn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Pháp luôn hiện hữu, pháp luôn thanh tịnh và cần đạt được bằng sự thanh tịnh, không phải đạt được bằng sự sắp đặt, tạo tác của phiền não và cấu uế. Vẫn còn có vấn đề trong giới những người học và hành đạo (không nói đến những người bên ngoài vì họ thuộc về thế gian pháp, khó nói trực tiếp lắm), trong giới này người ta thường đem những quan kiến của bên ngoài ra dùng, như là tự nhiên chỉ có đối với cá nhân, tức là của người là của người, của loài vật là của loài vật, của cây cối là của cây cối. Họ sẽ chia ra từng phần của người, của vật, v.v…, mỗi loại có sự thấy biết khác nhau, của ai là của người đó, chẳng có từ bi, chẳng liên hệ ràng buộc nhau, người thì lo việc của người, vật thì thích chuyện của vật. Dạng suy nghĩ như thế là không tin vào nghiệp, vào quả của nghiệp, làm ác làm thiện chẳng quan tâm. Tà kiến kiểu này có nhiều lắm, nhưng họ trở lại tin ở tự nhiên, chấp thủ vào tự nhiên, và họ tin vào tự nhiên mà họ đã chế biến ra, còn *tự nhiên thật sự* thì họ không biết đến.

Những người chấp vào *chế định pháp* và hiểu tự nhiên sai lệch với sự thật thì xin hãy đến mà thử suy xét nhân quả của tự nhiên đúng như chân như thật – cái

được gọi là *pháp*; rồi thử chứng nghiệm với điều đã nói rằng: *"Tự nhiên là pháp, pháp là tự nhiên"* ấy, sự thật đúng đắn là thế nào.

Thật ra, điều đúng đắn là trên thế gian này chỉ có ***danh*** và ***sắc*** mà thôi. Nhưng do sự hiểu biết sai lệch, thay đổi theo phiền não cấu uế và tăng lên nhiều cho đến hiện tại này đây thì quên đi và không biết rằng tại sao trên thế gian này chỉ có *danh* và *sắc* thôi. Về mặt tự nhiên mà nói, *danh* và *sắc* là cặp đôi của thế gian này thì thật ra là như vầy: cái gọi là *sắc* ấy bao gồm cây cối, vật thể đồ đạc, mọi thứ có mặt trên thế giới, ngay cả thân thể của con người hay thú vật cũng xếp vào là *sắc* hết thảy, sự nóng, sự lạnh, mềm, cứng, v.v… không có cái gì mà trốn ra khỏi danh xưng *sắc* cả. Về phần gọi là *danh* ấy, chính là *tâm* – có khả năng nhận biết đối tượng các loại; còn với quả tim là một cục thịt, thì khi đem ra mổ xẻ cũng chỉ là một loại *sắc* mà thôi.

Kết luận được rằng mọi thứ mọi cái chỉ là trạng thái, thực tướng của *sắc* thôi. Sự biểu lộ thực tính của *sắc* đó cũng không ra ngoài thú vật, con người, đồ đạc, v.v... Trạng thái của *sắc* cũng chính là trạng thái của tự nhiên hiện có, và đi đôi với thế giới loài người. Tuy nhiên, do việc chúng ta được giáo dục, dạy dỗ để dùng các ngôn ngữ chế định từ cha mẹ, bà con, thầy cô suốt thời gian dài đến độ quen thuộc thành ra không thể hiểu biết được

tự nhiên, được sự thật. Chỉ biết đến từ ngữ, khái niệm chế định do năng lực của phiền não, sinh ra chấp thủ vào các loại ngôn ngữ chế định và không thể thay đổi được. Thực tướng của ***sắc*** có đủ loại phân chia theo tự nhiên đó đều có tên gọi cho mỗi thứ và rồi chấp dính vào tên gọi ấy nên quên đi bản chất thật sự rằng chỉ là một ***sắc*** mà thôi, nhưng có vóc dáng, màu sắc khác nhau.

Hiện nay, các loại khổ não sinh khởi có nguyên nhân là do sự chấp thủ nơi các hình dạng và tên gọi khác nhau, chí đến sự dính mắc vào nhãn hiệu và giá tiền đã được quy định mà cũng chưa từng biết đến ấy là ***khổ***. Chẳng hạn như trẻ con còn bỏ bẻ chưa biết gì, nó chỉ biết *chân thật nghĩa (paramattha)* mà thôi. Lúc nằm trong nôi, người mẹ đưa hai ngón tay cho em bé nắm để ngồi dậy thì nó chỉ biết nắm cho chặt, không biết cái đang nắm đó gọi là ngón tay và người mà cho nắm đó là mẹ. Em bé không biết về khái niệm, ngôn ngữ chế định, chỉ biết về chân thật nghĩa của sự cảm nhận thôi. Về sau, đứa trẻ lớn dần, phiền não cấu uế bắt đầu nảy sinh, lúc đó nó sẽ bắt đầu học hỏi những gì mà mình thích, mình mong muốn do năng lực của tham lam phiền não, ghi nhớ sự hài lòng thích thú và biết phản bác dưới năng lực của sân si; ví dụ: muốn mẹ bồng ẵm, v.v… vì được mẹ quen chiều chuộng.

Kể từ đó, đứa trẻ sẽ được dạy về *khái niệm chế*

*định* rồi bắt đầu ghi nhớ khái niệm, tên gọi các loại và dần dần quên *chân thật nghĩa* hết đi. Cuối cùng cái thật là *chân thật nghĩa* hay gọi là *thực tính của tự nhiên* sẽ biến mất khỏi tâm can, chỉ còn lại khái niệm chế định và sự chấp thủ dính mắc vào vật chất, đồ đạc, chúng sanh, con người v.v… mà tất cả các loại này đều có tên và gọi tên, nhớ tên, chẳng còn *cái thật* nào để lại cả.

Do nguyên nhân của việc bỏ đi *cái thật* theo lẽ tự nhiên này nên làm cho phát sinh các loại khổ não trong cuộc sống thường ngày. Mê lầm rồi chấp thủ vào tên gọi là chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật, rồi cho rằng là ta, của ta trong khi thực tính của *danh* và *sắc* lại không có. Khi được cơ hội vào nghe lời dạy của Đức Phật, chỉ cho thấy rằng pháp chính là tự nhiên, tự nhiên chính là pháp thì ngạc nhiên sửng sốt, tìm không ra. Giờ đây tuổi đã lớn, thay đổi quan kiến sai lầm thành đúng đắn thì lại không thể chấp nhận được. Ví dụ như mắt nhìn đồ vật, khi được chỉ cho biết là thấy *màu sắc* hoặc *hình dạng* thì không chịu, lại tranh cãi rằng cái mà mình thấy là vật này vật nọ, ai ai cũng nói như thế cả. Thế thì, quý vị đến đây để được cho thấy đó chỉ là *màu sắc* và *hình dạng* thôi. Thế nào được? Điên rồ thật! Rồi lại còn càm ràm rằng *"người ngoài hành tinh hay là người tiền sử"*.

Mọi điều cần biết lưu tâm, lấy cái lý của lời dạy của Đức Phật đem ra suy xét để tìm sự thật đúng theo tự

nhiên rằng ấy là cái gì, ở đâu, gặp được bằng cách nào,…

Thật ra thì pháp và tự nhiên có mặt ở bên ngoài thân ta tức là chung quanh ta và cả nội thân ta. Điều quan trọng là khó chấp nhận được, ấy là tâm đi đôi với ***tà kiến (diṭṭhi)***; nhưng nếu tâm đã được chuẩn bị thu nhận, quyết tâm làm sáng tỏ thì tìm cái lý gì cũng dễ và giải quyết được khổ nạn mỗi khi có vấn đề nảy sinh. Hãy thử chấp nhận sự thật mà xem bằng cách chứng nghiệm tự nhiên.

Tự nhiên là đồ thật, có thật, hiện hữu, chứng nghiệm được và chịu được sự thử nghiệm. Vậy, tự nhiên ấy ở đâu?

Tự nhiên ở nơi thân, tâm hoặc nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của ta, được gọi là tự nhiên bên trong.

Tự nhiên ở bên ngoài thân ta cũng có, đó là những gì mà ta có thể tiếp xúc bằng thân hoặc cảm nhận được thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Chung quanh ta đều là tự nhiên cả, là pháp cả. Tóm lại, những gì bên trong ta, bên ngoài ta, hoặc đang hiện hữu trên thế gian này đều là tự nhiên hết thảy, là pháp hết thảy.

Do hiểu sai nên sinh ra sự chấp thủ vào chúng sanh, con người, khái niệm, sự vật rồi tạo thành nhân phát sinh khổ thân, khổ tâm.

Trước khi làm sáng tỏ thì hãy tìm hiểu về khái

niệm chế định các từ này trước đã rồi sẽ đem ra chứng thực hay thấu đáo. Tên gọi và sự thật cần phải trùng nhau và tâm phải chấp nhận sự thật ấy luôn khi. Một số từ trên thế gian được chế định đem ra dùng sai, đi ngược với lời dạy của Đức Phật và dùng lâu ngày không chịu thay đổi. Ví dụ như: đồ vật, đồ ăn, đồ dùng, con người về phương diện giáo pháp thì có thực tính là *sắc bên ngoài*; nhưng thế gian lại gọi là: dĩa, tô, ly, cơm, bánh, người, xe, nhà, v.v… Đúng ra, chúng chỉ là *một loại sắc* có hình dáng bên ngoài khác nhau, màu sắc khác nhau. Do vậy, chỉ có hình dạng, sắc màu mà thôi là ta có thể nhận thức được bằng thân hoặc bằng mắt. Quá khứ về trước, chúng ta được học từ cha mẹ, thầy cô, họ dạy cho ta biết khái niệm, tên gọi và chúng ta ghi nhớ không quên vì trải qua nhiều năm. Trước lúc trẻ con nói được, chúng đã biết đến sự thật thanh tịnh, ấy là thấy sắc màu thôi, nắm thì biết là mềm cứng; đến khi lớn lên thì được dạy cho biết gọi danh này tên nọ, vào trường lớp thì đi xa quá rồi, không biết dừng lại. Khái niệm chế định đã rót vào tâm não, xóa không được, không chịu đổi và quan trọng là chấp thủ đến độ nảy sinh khổ não, bởi vì từ "của ta" thay đổi không được nên không chịu cho đi. "Ta", "của ta" khổ thật! Khổ lắm thay!

Đức Phật đã thấy, đã biết, đã trải nghiệm hết thảy khổ não nên Ngài có lòng bi mẫn đến chúng sanh và

để lại lời dạy cho chúng sanh biết đến nhân quả, biết về khổ, nên bỏ ác làm lành và phá bỏ sự dính mắc, tà kiến, hướng đến sự thật. Ngài chỉ đường cho chúng sanh đi theo, đó là *Tứ Niệm Xứ* nhằm đạt đến *Thánh Pháp*.

Cần phải hiểu biết các khái niệm chế định trong pháp hành và tìm cho được sự tương đồng bằng cách đem các khái niệm ra kiểm chứng qua sự cảm nhận. Khái niệm chế định và sự thật cần phải trùng nhau, sẽ ghi lại vừa dùng mà thôi, không nhiều và không khó, cái quan trọng là phải hiểu. *Thiền Minh sát phải tiến hành bằng tâm và việc giảm thiểu, từ bỏ phiền não cấu uế phải dựa vào trí tuệ. Muốn có trí tuệ thì cần có cái lý đúng đắn, cái lý đúng đắn sẽ tiêu diệt các tà kiến thôi.*

Biết, hiểu, đạt đến, để có cái lý cần qua ba công đoạn, sự tiến hành bằng tâm là chuyện tế nhị, tỉ mỉ nhưng đáng giá, khi đã đến với pháp thì pháp sẽ hộ trì trong mọi cảnh giới, mọi kiếp sống.

Việc học hỏi, tìm hiểu, sử dụng để đạt được ba công đoạn này là điều quan trọng, không phải chỉ biết một mình chế định pháp không thôi, hãy thử thực nghiệm xem, sẽ học hỏi được cả *chế định pháp* lẫn *chân nghĩa pháp (thực tính pháp)*.

Từ ngữ khái niệm "lửa" mỗi nước gọi tên khác nhau, không nên dính mắc vào ngôn ngữ rồi phát sinh khổ. Nhưng *thực tính pháp (chân nghĩa pháp)* của lửa ở đâu

cũng giống nhau, lửa ở nước nào cũng nóng như nhau. Sự nóng của lửa là thứ thiệt, là *chân nghĩa pháp*, có thể thực nghiệm được và chịu được sự thực nghiệm. *Thực tính pháp* mà chứng nghiệm được thì có rất nhiều, chẳng hạn như nóng lạnh, mềm cứng, v.v… *Thực tính pháp* này là đồ thật, là có thật và kiểm chứng được. Các *thực tính pháp* này là các sắc pháp, ví dụ: sắc nóng, sắc lạnh, sắc cứng, sắc khổ, dù ở xứ sở nào cũng có thực tính của sắc là thật, nhưng nếu chấp thủ vào *chế định pháp* ắt là rối lên vì ở mỗi nước chúng có tên không giống nhau.

Ví dụ về *chế định pháp* không có thực tính *chân nghĩa pháp* làm nền tảng như tên người, tên thú vật, tên đồ vật sử dụng, chẳng hạn: cô Mía, mèo, chó, gáo, ly, dĩa, bàn, thầy, cô, v.v… Điều cần suy xét ở đây là *chế định pháp* và *chân nghĩa pháp*.

- Cô Mía không có nền tảng thực tính pháp bởi vì là một chế định pháp gián tiếp.

- Mèo, chó, gáo, ly, dĩa, bàn là những chế định pháp thật nhưng có thể tìm thấy thực tính pháp để làm nền tảng được, ấy là sắc dáng của mèo, chó, dĩa, ly, v.v…

- Nếu biến đổi từ "cô Mía" thành "người" thì cũng có thể tìm được thực tính của sắc đem ra làm nền tảng, nhưng chế định pháp không không thì chẳng có gì làm nền tảng cả.

- Thầy cô có "giá trị đạo đức" ở trong chế định pháp ấy làm nền tảng, nhưng không phải là sắc hoặc là danh, chỉ là "giá trị đạo đức" mà thôi.

Lời dạy của Đức Phật là dạy cho con người thông tuệ, có lý, nhưng con người không chịu hiểu nghĩa theo lý mà chỉ biết thích và không thích, rồi chối đẩy hoặc dính mắc mà thôi; có bao giờ chịu suy xét công tội, nên hay không nên đâu. Phiền não cấu uế cứ thế mà thêm lên, nở dậy nhiều hơn, tới lúc tìm đường đến với sự thật nhằm phá hủy tà kiến thì chẳng có. Rồi thì kiếp tái sinh trước mắt sẽ làm sao, bốn cảnh khổ gần với cảnh người, thiên giới cũng kề cận cảnh người, nhưng loài người sẽ đi đâu? Nếu đang còn tà kiến cho rằng lợi lộc, chức phận, danh tiếng, vui thú là điều tốt đẹp, bền vững, thì vô cùng khó khăn để tiến vào con đường dẫn đến Đạo, Quả. Đạo, Quả cần phải có thời gian dài. Tà kiến, chấp thủ là chuyện không dễ, cần dùng đến trí tuệ của thiền Minh sát mà thôi, bởi vì Minh sát tuệ là pháp vi tế, có phương cách để tiêu trừ phiền não, cấu uế nội tâm. Một khi trí tuệ Minh sát phát sinh sẽ bẻ gãy tà kiến, là sự hiểu sai, biết sai, thấy sai, nghĩ sai, và cuối cùng là làm sai. Đáng sợ thật, nếu tới khi làm sai rồi thì khó mà chữa được. Thiền Minh sát tốt hơn, lúc thực hành cần đem thực tính pháp nào là sự thật trong hiện tại, tức là đối tượng thực tại *danh-sắc* ra làm đề mục quán chiếu.

Do vậy, khi thực hành, hành giả cần lấy *danh-sắc* có thực tính pháp ra làm đối tượng quán sát trong thời điểm hiện tiền, trong sự cảm nhận hiện tiền. Chỉ cần tiếp xúc bằng một tí cảm nhận thôi cũng có giá trị, có ích lợi vô vàn.

Có giá trị, nghĩa là giúp cho mình không tạo tác bất thiện pháp mới thông qua thân, khẩu và ý; bởi vì lúc đó tâm đang duy trì trên đối tượng thiện pháp, là thiện pháp bậc cao mà có thể đoạn trừ, tiêu hủy phiền não cấu uế.

Có ích lợi, nghĩa là trong lúc tâm đang duy trì trên đối tượng *danh-sắc* đó, thì đó cũng là một cách tích lũy hành trang cho bản thân ở những cảnh giới tái sinh trong vị lai; và trong thời điểm đó các phiền não sẽ không vào được qua các môn của mình do bởi giá trị lớn lao của thời điểm hiện tại.

## SỰ KHÁC NHAU GIỮA THIỀN CHỈ TỊNH VÀ THIỀN MINH SÁT

Pháp thiền trong Phật giáo có hai loại, gọi chung là *bhāvanā*, dịch là *tiến tu*, *tham thiền*, *thiền*, đó là:

- Thiền Chỉ tịnh (Samathabhāvanā)
- Thiền Minh sát (Vipassanābhāvanā)

Thiền Chỉ tịnh là một thiện pháp làm cho tâm yên tịnh, mát mẻ, an lạc và có quả báo là tái sinh vào cõi Phạm thiên (Brahmabhūmi). Tuy nhiên, thiện pháp này cũng đang còn ở trong vòng tử sinh luân hồi, và con người đã từng tu tập được ngay trước thời Đức Phật ra đời.

Thiền Minh sát là pháp hành khác biệt với thiền Chỉ tịnh, là thiện pháp được tu tập để thoát khỏi luân hồi tử sinh. Pháp này chỉ có kể từ khi Đức Phật xuất hiện mà thôi và đây cũng là pháp mà Ngài mong muốn mọi chúng sinh, Phật tử đạt đến trí tuệ của thiền này.

Nếu hành giả không thấu hiểu sẽ đem cả thiền Chỉ tịnh và thiền Minh sát ra cùng thực hành, hoặc sẽ nghĩ rằng cả hai loại này là cùng một pháp hành và cho kết quả như nhau. Do vậy, trí tuệ sẽ không phát sinh và sẽ không thoát khỏi khổ được, bởi vì thiền Chỉ tịnh chỉ làm cho tâm mát mẻ, yên tịnh, an lạc. Hành giả sẽ dính mắc

vào an lạc, sống với an lạc, đấy là nhân làm cho trí tuệ không thể thấy được *khổ* theo phận sự của Thánh Đế và sẽ làm cho hiểu nhầm rằng sự yên tịnh đã đạt được ấy là Niết-bàn.

Người nào quan tâm đến *định* thì cần hiểu các điểm này trước. Định có ba loại là:

- Sát-na định: Định trong chốc lát
- Cận hành định: Định sắp đến trạng thái của thiền
- An chỉ định: Trạng thái thiền định, tâm ổn cố, trụ vững trên một đối tượng trong thời gian dài.

Hành thiền Minh sát sử dụng sát-na định, lúc mà tâm đang nhận mỗi một đối tượng hiện tại, đang diễn ra. Hành giả *đang nhận đối tượng hiện tiền* có thể chuyển đối tượng được nhận theo cả sáu môn (mắt, tai, v.v...). Chẳng hạn lúc *mắt* đang theo dõi *sắc ngồi*, nếu nghe tiếng động lớn thì tâm quay sang theo dõi ở *tai*, tức là *danh* đang nghe, v.v...

*Sát-na định* là nền tảng làm phát sinh Minh sát tuệ và nhiệm vụ của thiền này là đoạn trừ phiền não cấu uế tại những nơi mà chúng gá vào để sinh trưởng (sáu môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

Xin đừng hiểu nhầm về thiền Chỉ tịnh nữa, hãy tự đọc và tự hiểu lấy, hiểu được rồi thì tự mình hành lấy, kiểm chứng lấy; sự thật nằm ở chính bản thân mình. Tâm

ta thanh tịnh rồi thì quả sẽ tự có, nghe xong cần suy xét, đừng tin điều gì một cách dễ dàng mà không qua kiểm chứng. So sánh giữa thiền Chỉ tịnh và thiền Minh sát, thử tìm hiểu, học hỏi hai pháp này để đừng nhầm lẫn nhau. Hãy nhìn rõ nhân và quả rồi tự mình quyết định lấy rằng sẽ muốn trở thành Phạm thiên để phải tử sinh luân hồi tiếp tục hay là đạt đến Niết-bàn thoát ly khổ não.

Để tránh khỏi bị đánh lừa, cần phải hiểu đúng và biết rõ, cần xác định cái đúng để tự quyết định. Đúng hay sai tùy thuộc vào trí tuệ của mình, không phải tin vào người khác, có tin thì cũng đem ra kiểm chứng trước đã rồi mới hẳn tin.

Thiền Chỉ tịnh có từ trước rồi, còn thiền Minh sát thì ra đời kể từ khi Đức Chánh Đẳng Giác thành đạo. Hai pháp này khác nhau đến chín điểm, nhân tạo ra không giống nhau nên quả cũng không giống nhau:

***Đặc điểm của pháp hành thiền Chỉ tịnh:***

01, Thực tính: Diễn tiến theo năng lực của *định.*

02, Đối tượng: Dùng đối tượng là chế định pháp làm nền tảng của thiền, ví dụ: 10 Biến xứ, v.v…

03, Tính chất: Không phóng tâm.

04, Nhiệm vụ: Diệt trừ các Triền cái (Nivāraṇa).

05, Quả hiện hữu: Sự không dao động trước đối tượng (đề mục), tâm trụ vững trên đối tượng, giống như

ngọn đèn không bị gió làm lay động.

06, Nhân gần: Sự an lạc là nguyên nhân gần làm phát sinh định, bởi vì khi tâm an lạc rồi thì sẽ không dao động trước các dục trần nên tâm được tịch lặng.

07, Ích lợi: Dẫn đến các *quả định (samāpatti)*, làm cho tâm mát mẻ, yên lành, an lạc, bởi lẽ lúc đó tâm thoát ly tham và sân, dễ dàng đắc ngũ thông, cho quả tái sinh vào cõi trời Phạm thiên trong tương lai.

08, Pháp hành: Cần phải hành trên một đối tượng mà thôi bằng cách giữ tâm yên định trên đối tượng đó. Thiền Chỉ tịnh chỉ sử dụng ba môn là: thân môn, nhãn môn và ý môn.

09, Phân loại hành giả: Có sáu loại là: Tham hành giả, Sân hành giả, Si hành giả, Tín hành giả, Giác hành giả và Tầm hành giả. Do vậy, người thực hành cần chọn đề mục thích hợp với tâm tánh của mình.

Đề mục của thiền Chỉ tịnh có tất cả 40 loại, nhưng chỉ có 25 loại đề mục mà hành giả đem ra thực hành là đưa đến An chỉ định, chứng các bậc thiền; số còn lại chỉ đến Cận định thôi.

Đặc điểm của pháp hành thiền Chỉ tịnh chỉ có bấy nhiêu, phương pháp thực hành thì cũng nhiều, tùy theo người chỉ dạy sẽ bày cho làm gì. Nghĩ cho kỹ, xem kết quả của người bày cho mình làm trước rồi hãy tin, nói

không không chỉ là gió thoảng, ngôn ngữ chế định tin không được đâu, lời Phật dạy đang còn đấy.

***Đặc điểm của pháp hành thiền Minh sát:***

01, Thực tính: Diễn tiến theo năng lực của *tuệ.*

02, Đối tượng: Dùng đối tượng là chân nghĩa pháp trong *Tứ Niệm Xứ* làm nền tảng của thiền Minh sát.

03, Tính chất: Có trí tuệ thấy rõ như chân như thật của thực tính vạn pháp.

04, Nhiệm vụ: Diệt trừ tham ái đã che lấp sự thật của thực tính pháp.

05, Quả hiện hữu: Sự không hiểu sai về thực tính vạn pháp.

06, Nhân gần: Thiền Minh sát có *định* là nguyên nhân gần làm phát sinh. Như trong kinh điển có ghi rằng *định* là nền tảng làm phát sinh tuệ, ở đây chính là *sát-na định.*

07, Ích lợi: Dẫn đến *Lậu tận trí (Āsavakkhayañāṇa)* tức là diệt tận các lậu hoặc, đoạn trừ vĩnh viễn các phiền não cấu uế dẫn dắt tử sinh luân hồi.

08, Pháp hành: Đối tượng của pháp hành diễn tiến qua cả sáu môn, lấy *Tứ Niệm Xứ* làm đề mục bước đầu. Thiền Minh sát không chú trọng đến đối tượng là vi tế hay thô tháp, chỉ quán sát sự sinh diệt của ***danh*** và ***sắc***; ngay cả các chướng ngại pháp (nivāraṇa) cũng đem ra làm

đối tượng của thiền Minh sát được, như đã thấy trong mục Quán niệm pháp (Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna), phần Triền cái (Nivāraṇapabba).

09, Phân loại hành giả: Có hai loại là Tham ái hành giả và Tà kiến hành giả, phân chia theo tâm tánh của từng người. Trong mỗi loại còn chia ra hai hạng nữa, ấy là hạng trí tuệ nhanh nhạy và hạng trí chậm lụt. Trong việc thực hành thiền Minh sát, hành giả cần phải lựa chọn đề mục cho phù hợp với tâm tánh, trí tuệ của mình.

Các đặc điểm của thiền Minh sát đã được nêu rõ ở trên, chúng ta cần phải lựa chọn bởi vì hiện tại mỗi chùa, mỗi một thiền viện đều nói là hành thiền Minh sát cả. Vào đến nơi nào cần tìm xem cách hành của họ, nghe kết quả của họ, quan trọng là ở kết quả của bản thân họ, và thử xem môi trường chung quanh cho thấy là thiền Minh sát chế định (Vipassanāpaññatti) hay thiền Minh sát chân nghĩa (Vipassanāparamattha). Nếu là thiền Minh sát chế định thì ngay cả con người, trú xứ, môi trường chung quanh được tạo dựng nhằm mục đích kinh tế, lợi lộc, danh tiếng, địa vị, sung sướng, đầy đủ mọi bề cả nơi khuất mắt lẫn nơi dễ thấy, trước sau bất nhất.

Lời giáo huấn đúng đắn là mỗi khi đã vào thực hành pháp hành thiền Minh sát thì lợi, danh, quyền, lạc phải tận trừ. Ăn uống, sử dụng đồ vật chỉ nhằm giải trừ khổ mà thôi, nên có thể nói rằng sao cũng được, không

dính mắc vào cái gì, mọi thứ chỉ để diệt khổ mà thôi. Ngày ngày tích lũy phước thiện, không phạm giới, hướng đến thanh tịnh, huân tập thiện pháp cho đời kiếp tương lai nhằm đoạn trừ tử sinh luân hồi.

Thiền Minh sát chân nghĩa cho quả là diệt tận phiền não cấu uế, là pháp đoạn trừ phiền não một cách trực tiếp. Công đoạn đầu tiên là diệt tận "ta", "của ta" để không còn dính mắc. Chỉ có trí tuệ thiền Minh sát mới đoạn trừ phiền não được thôi, cho nên thiền Minh sát chỉ dành cho người có trí vậy!

# NGŨ UẨN LÀ TIỀN ĐỀ CỦA VIỆC QUÁN SÁT DANH-SẮC

Thiền Minh sát chủ yếu lấy ***danh*** hoặc ***sắc*** làm đối tượng trong việc thực hành nhằm để phá bỏ tận cùng quan niệm "ta", "của ta". *Danh* tức là tâm, có nhiệm vụ nhận biết đối tượng qua sáu môn, ấy là: mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nghĩ suy. Do vậy, dù là đối tượng nào đi nữa, một khi đến tiếp xúc rồi thì tâm là cái nhận biết, chính *danh* hay là tâm này có thực tính pháp, là sự thật, kiểm chứng được, cho nên thiền Minh sát lấy *danh* và *sắc* làm đối tượng để tu tập.

***Lý do lấy danh-sắc làm đối tượng:***

01, *Danh-sắc* có chân nghĩa pháp làm nền tảng

02, Có thể kiểm chứng được mà không bị cản trở

03, Cho dù bỏ qua *chế định pháp* rồi thì *danh - sắc* vẫn có thực tính pháp trong tự thân, và đấy cũng là pháp ngăn trừ phiền não, đoạn tận phiền não.

04, Thông thường ai ai cũng luôn bị dính mắc vào "ta", cho nên việc chuyển sang *danh-sắc* thì thật khó thay đổi. Nói chung, việc thay đổi này cũng chỉ dùng các từ khái niệm *danh* hoặc *sắc* bằng cách ghi nhớ, thuộc lòng, suy nghĩ, niệm thầm với mục đích để cho *danh, sắc*

thường xuyên có mặt trong những lúc bản thân cần hành tập; nhưng bên trong tâm thì vẫn chưa dứt bỏ được "ta", phần sâu thẳm nội tâm thì vẫn chấp thủ vào "ta" 100%, chỉ dựa vào *chế định pháp danh-sắc* để thay thế trong từng chặp thời gian nhất định mà thôi. Đúng ra thì phải đưa *danh* hoặc *sắc* vào với sự cảm nhận thật sự theo *chân nghĩa pháp* chứ không phải theo *chế định pháp*.

*Danh-sắc* thuộc về *chế định pháp* và *danh-sắc* thuộc về *chân nghĩa pháp* hoàn toàn khác nhau, bởi lẽ *chế định pháp* phát sinh bởi sự ghi nhớ, thuộc lòng, niệm thầm, nghĩ suy, v.v…, còn với *chân nghĩa pháp* thì danh-sắc phát sinh từ sự cảm nhận.

Loài người chúng ta quá quen thuộc với khái niệm "cái ta", nếu đem "ta" ra khỏi tâm lý con người thì có lẽ đây là điều vô cùng khó khăn, cho nên cần phải kiếm cái thay thế trước đã nhằm loại bỏ "cái ta" ra ngoài. Cái thay thế ấy chính là *danh-sắc*, thay cho "cái ta" vậy.

Giống như một người không biết bơi, cần có cái phao hoặc trái dừa, lúc đã biết bơi rồi thì không cần phao nữa, cũng vậy cần lấy *danh-sắc* làm đối tượng thay thế, "ta" phải triệt tiêu đi, chỗ nào còn "ta" chỗ ấy còn *khổ*.

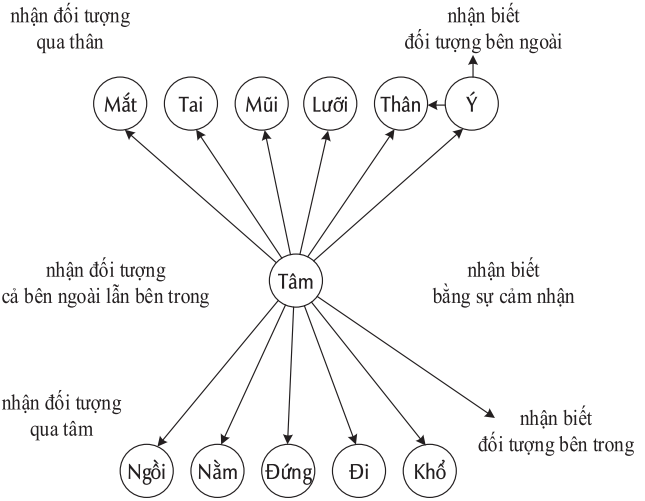
Chấp thủ "ta" ở nơi đâu? Ta ở tại sáu môn, ví dụ: ta nghe, ta biết hôi, ta biết thơm, ta thích, ta thấy ngon, ta không thích, ta sung sướng, ta đau khổ quá, đồ của ta,

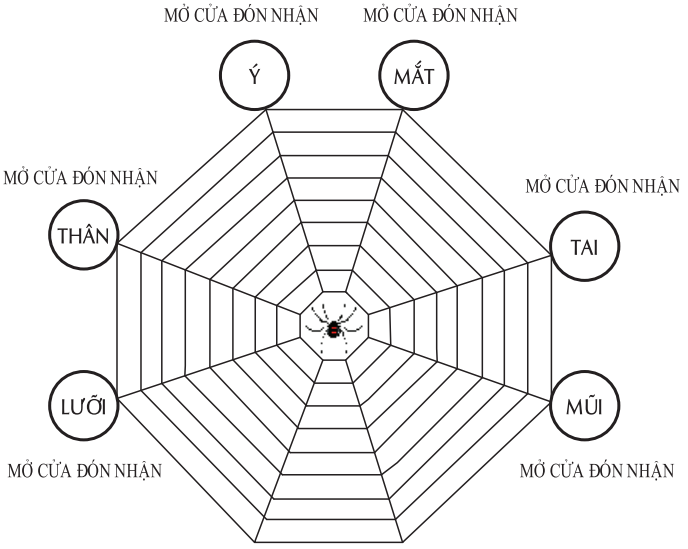
người của ta, v.v… Chỗ nào có "ta" chỗ ấy có *khổ*, do vậy Achan Nép đưa *danh-sắc* vào thay thế "ta", sự chấp thủ dính mắc sẽ không có, vì thế thiền Minh sát chủ yếu lấy *danh-sắc* làm đối tượng của pháp hành.

Tóm lại *danh-sắc* là đối tượng của thiền Minh sát, *danh-sắc* là kim chỉ nam đưa đến Thánh quả kể từ bậc đầu tiên là Dự Lưu Thánh nhân.

Hành giả được gọi là Thánh nhân qua từng bậc cấp ấy, phải dựa vào kết quả của pháp hành, đó là phiền não ngủ ngầm trong nội tâm được đoạn trừ đi theo giá trị thực của pháp hành. Những điều này có thể kiểm chứng bằng lý thuyết trong Tạng *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*. Nhưng nói theo *chân nghĩa pháp* thì tự mình biết lấy, với kết quả được biểu hiện qua thân và tâm. Cụ thể là trước khi bắt tay tu tập thì phiền não như thế nào, gồm có những gì; sau khi thực hành có kết quả thì đã dứt trừ được những phiền não nào và còn lại là gì. Thông qua thân và tâm, mọi công việc đều có thể tiến hành và đạt được thành quả; tâm ở đâu thì thân ở đấy và thân ở đâu thì tâm ở đấy, nếu thân và tâm không ở chung đôi với nhau thì mọi việc không thể thành tựu được.

# BIỂU ĐỒ NHẬN ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM QUA LỤC MÔN



Hãy nghĩ đến hình ảnh của chú nhện với mạng tơ mà nó giăng ra, nó luôn ở giữa khung mạng, im lặng tuyệt đối và thân tâm bất động. Một chốc sẽ có chú ruồi hoặc cô muỗi bị dính vào mạng. Sự muốn tìm hiểu, muốn biết, hoài nghi đấy là gì, mặc dù nhện ta đang nằm nghỉ thoải mái giữa vòng mạng, không nhịn được nữa rồi, cần phải bò đến xem. Nếu vừa lòng sẽ quấn chặt cho con mồi chết, nếu không vừa lòng thì chẳng cần quan tâm, cứ cho dính vào nơi ấy. Cũng như thế, tâm lý của con người cũng muốn biết, muốn thấy, muốn tìm hiểu, muốn có, muốn được, không biết dừng, không biết chấm dứt. Một khi có đối tượng xuất hiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc ý thì con người không chịu bỏ qua, cho dù đang ngồi chơi, nằm nghỉ thoải mái cũng chẳng màng đến, cần phải bước ra nhận đối tượng ấy. Tùy theo nhân duyên đến môn nào, lúc tâm muốn biết thì dẫn dắt chân bước đi xem, nếu tâm muốn biết thì chân sẽ dẫn đi xem, tới đâu thì tới. Muốn xem sao sa ở tỉnh Ủ-phày thì dù tốn tiền bao nhiêu, nguy hiểm với đường sá, xe cộ thế nào cũng đi cho bằng được. Chỉ là muốn xem, muốn xem mặt trời lặn ở tỉnh Phu-kệt, tới ngồi chờ nhiều tiếng đồng hồ, cuối cùng thì trách mây trách gió, do bởi đám mây kéo tới che lấp. Con người ôi! Nếu tâm muốn nghe chuyện vãn thì lỗ tai đã sẵn sàng đón nghe tức thì; thời đại này muốn nghe, muốn

biết điều gì thì sẽ được điều ấy ngay. Con số điện thoại nào giúp cho chủ nhân mau giàu, muốn được vật thiêng giúp người chủ giàu lên, v.v... thì bản thân phải chịu *khổ*.

Khi đối tượng cần tìm hiểu, cần biết ấy là chuyện *khổ*, phải tốn tiền bạc, bỏ công việc, mất thì giờ, khổ thân, khổ tâm thì chẳng khác gì chú nhện đang ở tâm mạng nhện, lúc có con mồi đến dính vào sẽ nằm tỉnh bơ không được, phải bò tới xem. Chỉ có tham và sân mà thôi! Cho nên, cần phải có ***sự thu thúc các căn*** trước đã. Sự thu thúc ấy là đừng dính vào chuyện khác quá nhiều, tập phớt tỉnh; cái gì đến tiếp cận với môn nào thì mặc kệ vậy, tâm ý để không, rồi tu tập, chỉ là biết thấy, biết nghe, biết hôi, biết thơm, biết vị khi nếm, biết nóng, biết lạnh, biết khổ, không có danh xưng, không có ai, không có cái gì cả. Tâm đã được đào luyện rồi sẽ gặp thuận lợi khi có đối tượng khổ hay lạc đến với các môn. Tâm sẽ không bị sự vừa lòng hay bất ý, sự thích chí hay không ưa, làm cho khốn khó nữa. Tóm lại, tâm là chủ sự đứng đầu, mọi người đều sống dưới quyền năng của tâm, bị tâm sai sử đến độ quen rồi. Xin hãy trở lại với chính mình, đào luyện mình để sống vượt trên quyền năng sai sử của tâm.

Khi luyện tập cần quán xét trước, không theo lệnh truyền của tâm, ta cần phải ở trên quyền năng của phiền não đang ẩn giấu trong tâm, phải lấy trí tuệ thay thế phiền não cho bằng được. Người có căn cơ rồi thì tập

luyện không khó lắm đâu. Cảnh sát, quân đội cả đoàn quân còn tập luyện theo đội hình đội ngũ có kỷ cương; tập lái xe chạy cho thẳng còn tập được, tập cái gì cũng được, thế thì tập luyện tâm không được sao? Hãy lấy *danh-sắc* làm thầy huấn luyện, tập kiểu không cần dùng lời. Huấn luyện tâm mình cũng không khác bắt cua bỏ rọ hay bắt cá lóc dưới kênh bằng tay không, hoặc là tập cho trẻ con ngồi yên, hay như cảnh sát bắt cướp vậy. Sự khó khăn của các công việc trên gộp lại cũng còn dễ hơn tập cho tâm mình biết chọn lựa nhận đối tượng sao cho hợp lý. Chỉ nhận bằng sự cảm nhận mà thôi, không được tạo tác gì thêm, không bày vẽ gì thêm, cũng không bắt tâm phải tịch lặng. Nếu như thấy nặng lòng, nặng ngực thì kiên nhẫn chịu đựng một tí, vì nếu dễ dàng thì họ đã tập luyện không mấy ngày đã trở thành Thánh Nhập Lưu hoặc Thánh A-ra-hán hết thảy rồi, không phải sao? Nếu tu tập dễ dàng thì Thánh A-ra-hán có nhiều vô kể, chúng ta có cơ hội đến vấn đạo, hỏi pháp giải thoát, không phải tự mình mày mò đâu, hoặc là Đức Phật Chánh Đẳng Giác có thể đản sinh nối tiếp nhau nhiều vị rồi.

Xin hãy nhẫn nại học hỏi và tu tập bản thân để cho kiếp tới không phải luẩn quẩn trong tử sinh luân hồi nữa. *Sādhu - Lành thay!*

## ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN MINH SÁT Ở ĐÂU? Ở TẠI SÁU MÔN

Đối tượng của thiền Minh sát là pháp tự nhiên có mặt quanh ta, ấy là ở tại chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật, cả bốn loại này là pháp tự nhiên hiện hữu trên thế gian, có mặt cả bên trong lẫn bên ngoài bản thân ta.

- Bên ngoài xếp vào *sắc* cả thảy
- Bên trong gồm cả *sắc* lẫn *danh*

*Sắc* bên ngoài nhắm đến các *sắc tướng (rūpalakkhaṇa)* có mặt theo tự nhiên của chúng sanh, con người, khái niệm hay đồ vật. Ở đấy, thực tính của *sắc* tồn tại, chúng ta dựa vào đó mà lấy làm đối tượng cho tâm trong việc nhận biết qua sáu môn; chẳng hạn lúc mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân chạm, ý nghĩ suy.

Sáu căn của chúng ta mỗi khi tiếp xúc với chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật sẽ tách thành *danh* hoặc thành *sắc*.

*Sắc* gọi là bên trong ấy, là thân thể của chúng ta hay còn gọi là *sắc uẩn*. *Sắc* bên trong (nội sắc), có các sắc tướng là: đi, đứng, nằm, ngồi, còn gọi là *sắc oai nghi* hay *tứ đại oai nghi*. Theo khái niệm chế định sẽ gọi là: sắc đi, sắc đứng, sắc nằm, sắc ngồi. Ngoài ra còn có các *tiểu oai*

*nghi* khác nữa, nhưng chẳng nên để tâm gì nhiều. Đối với những vị nào đã từng tập thiền Chỉ tịnh, nếu quan tâm đến các *tiểu oai nghi* quá thì sẽ làm cho *định* có năng lực mạnh hơn nhiều, *tuệ* sẽ khó phát sinh, nhưng *niệm* sẽ dễ hơn và *sự tịch tịnh* tăng lên, gây bất lợi.

Xin nói rộng về *ngũ uẩn*, để hiểu thêm phần trên một chút. Trong Vi Diệu Pháp, thân ta gồm có năm uẩn là: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Nội sắc hay sắc bên trong thân là *sắc uẩn*, được đem ra làm thành sắc đi, sắc đứng, sắc nằm, sắc ngồi. Bốn uẩn còn lại thành *danh uẩn*, gọi là nội danh (danh bên trong) hay là *danh* cũng được.

01, Sắc uẩn có nhiệm vụ tiếp nhận các loại xúc.

02, Thọ uẩn là các cảm giác đau, mỏi, ngứa, sướng, khổ, v.v…

03, Tưởng uẩn là sự ghi nhớ, nhớ được.

04, Hành uẩn là sự tạo tác, xào nấu theo cấu uế phiền não hoặc là nhân tạo trí tuệ.

05, Thức uẩn nhận biết đối tượng đến xúc chạm ở sáu môn.

Tất cả chỉ có chừng này nhưng lại vô cùng rối rắm, khổ não vì ở dưới quyền năng của tâm, nếu ở trên quyền năng đó thì mọi việc đều dễ dàng thôi.

Tóm lại ngũ uẩn là *danh-sắc* và *danh-sắc* chính là đối tượng của thiền Minh sát. Chúng ta dùng các từ chế

định để gọi là *sắc* hay *danh* này nhằm tiện bề trong việc gọi tên cho đúng thôi, chứ khi bắt tay vào hành thiền Minh sát thì chú trọng đến sự cảm nhận, đến cái biết, *không được dùng tên đồ vật, người, chúng sinh*. Ở mắt thì cảm nhận thấy, ở tai thì cảm nhận nghe, ở mũi thì cảm nhận mùi, ở lưỡi thì cảm nhận vị, ở thân thì cảm nhận nóng, lạnh, khổ, lạc, còn ở ý thì cảm nhận suy nghĩ, phóng tâm, đi đứng ngồi nằm mà thôi.

## CHUẨN BỊ TU TẬP THIỀN MINH SÁT

***Về thân:***

- Sức khoẻ phải tốt, không có bệnh tật gì gây ảnh hưởng, tự phục vụ mình được

- Không có công tác gì phải chịu trách nhiệm hoặc cần phải làm

- Có đủ tiền của tiêu dùng trong thời gian tu tập để không ảnh hưởng đến người khác (đối với cư sĩ)

***Về tâm:***

- Hiểu rõ chính mình và hiểu đúng lời dạy của Đức Phật về những chế định pháp có nền tảng là thực tính pháp. Không chỉ dành cho hiện tại hay lạc cảnh ở tương lai mà cần phải hướng đến giải thoát khỏi luân hồi, không phải tái sinh lui tới nữa, phải diệt tận phiền não khổ đau. Đấy cũng là mục đích tối thượng trong giáo lý nhà Phật.

- Cần trung thực với chính mình thông qua ba môn: thân, khẩu và ý; đồng thời cũng phải thành tâm với Đức Phật và Giáo Pháp.

- Hiểu đúng đường hướng của thiền Minh sát: Đạo lộ duy nhất là ***Trung đạo***. Đặt mình ở giữa tham và

sân, tận trừ si mê trên nền tảng của thời gian hiện tiền, không phải quá khứ hay vị lai.

- Hiểu rõ 7 pháp Thanh Tịnh Đạo, là kim chỉ nam của thiền Minh sát.

- Phải hiểu đối tượng của thiền Minh sát là *chân nghĩa pháp*, không phải là *chế định pháp*.

- Hiểu rõ 37 Giác phần (Bodhipakkhiyadhamma), là Pháp trợ giúp, nâng đỡ cho việc chứng đắc Đạo, Quả. Đó là: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thần túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát chánh đạo. Đấy cũng là: Tinh tấn, Lập niệm và Tỉnh giác, là sự kết hợp đồng bộ giữa: Giới, Định và Tuệ trong thời điểm (sát-na) có sự cảm nhận đối tượng đến tiếp xúc với các căn.

- Hiểu đúng nguyên nhân và hệ quả của việc tu tập thiền Minh sát để làm gì.

- Biết cách thức cần phải làm gì, làm như thế nào, giống và khác nhau ra sao khi không hành thiền Minh sát.

- Biết lựa chọn những thuận lợi nhằm giảm trừ bất thiện pháp và tăng trưởng thiền Minh sát:

• Pháp hành: Thiền Minh sát đúng pháp

• Con người: Có bạn hiền đã từng trải qua pháp hành có kết quả rồi

• Trú xứ: Thuận lợi cho việc đoạn trừ phiền não

• Vật thực: Thuận lợi cho việc đoạn trừ phiền não

- Hiểu đúng *Tứ thanh tịnh giới* để đem ra áp dụng suốt thời gian tu tập

- Hiểu rõ 6 điều mà hành giả cần loại bỏ:

• là người thích làm việc

• là người thích trò chuyện

• là người thích ngủ nghỉ

• là người thích tụ tập họp nhóm

• là người không phòng hộ các căn

• là người thiếu điều độ trong ăn uống

- Hiểu rõ 5 loại chướng ma luôn tìm cơ hội len lỏi phá hại mình.

- Học tập và quan sát các vấn đề phát sinh cũng như các chướng ngại làm cho tu tập không tiến triển.

- Học hiểu 9 nhóm bất thiện pháp và việc đoạn trừ các bất thiện pháp theo từng giai đoạn nhằm quán sát bản thân lúc tâm bị rớt ra khỏi đối tượng là *danh-sắc*.

- Hiểu rõ sự khác nhau giữa tu tập thiền Chỉ tịnh (Samatha) và tu tập thiền Minh sát (Vipassanā).

# KHÁI NIỆM BƯỚC ĐẦU

***Làm sao để an tâm?***

Người đến tu tập thiền Minh sát cần phải chuẩn bị sẵn sàng thân, khẩu và ý. Lý do cần có sự chuẩn bị ấy là vì pháp tu thiền Minh sát là pháp thực hành bằng tâm. Nếu tâm không được chuẩn bị sẵn sàng thì việc tu tập không thể thành tựu được. Thiền Minh sát là pháp tu ở cấp độ của ***trí tuệ***, là cấp độ để đoạn trừ phiền não, là nhân dẫn đến Niết-bàn, có kết quả cuối cùng là Thánh A-ra-hán – bậc thánh tối thượng. Nếu như tâm của hành giả không chuẩn bị để đón nhận từng nhóm pháp thì không thể tu tập thiền Minh sát được. Thiền Minh sát không phải là tư duy, suy đoán, đặt để, làm theo ý mình, không phải như thế. Người đã tu tập thiền Minh sát rồi, sẽ ở trên quyền năng của tâm ý, làm việc gì cũng làm theo nhân quả duyên hệ; không làm do bởi lòng tham, do bởi sự không thích chí, do bởi ganh tỵ, tật đố, v.v…

Con người thời đại bây giờ cầm, nắm, lấy, suy nghĩ, ăn nói đều mong "nhận về", thậm chí cho đi chút ít cũng mong được lời cám ơn. Chẳng hạn như cho trẻ con búp bê, bánh trái cũng bắt trẻ con vòng tay nói lời "cám ơn". Nếu trẻ không làm theo thì không vừa ý, rồi nói: "bé này thật không đáng yêu, cứng đầu, không ai dạy bảo,

cha mẹ thiếu học, v.v…". Búp bê chỉ một con, miếng bánh thì nhỏ nhặt, nhưng đã dùng tâm và khẩu tạo nghiệp báo, tội lỗi không biết bao nhiêu rồi. Tại sao thế? Tại vì muốn được điều ấy từ lúc còn trẻ. Tâm từ trong việc "cho" còn bị lẫn trộn với cấu uế, phiền não, tham, sân. Nhưng với người đã tu tập thiền Minh sát được rồi thì những bất thiện pháp này đều bị trí tuệ đoạn tận.

Do vậy, để có sự an tâm thì phải cắt bỏ tất cả, những gì vướng mắc trong tâm cần phải triệt bỏ, cần để lại ở nhà, chỗ làm việc, từng liên đới đến điều gì, ở đâu, với ai thì phải gởi lại nơi ấy, người ấy, chúng sanh ấy, đồ vật ấy, chế định ấy,… rồi đem thân, khẩu và ý đến nơi hành thiền, nơi mà tự mình đã quyết tâm. Nếu thân đã vào tới nơi hành thiền, nhưng khẩu còn nói đến chuyện quá khứ, mơ đến tương lai, tâm ý tìm tới con, chồng, vợ, người làm, việc kinh doanh; tóm lại thân ở với thiền Minh sát còn tâm thì sống với quá khứ, vị lai, như thế thiền Minh sát không thể phát sinh.

Bởi vậy, xin hãy đặt tâm cho phải lẽ, đặt tâm cho đúng đắn, an tâm vào Trung đạo cho được rồi hãy đến đây. Đạo lộ duy nhất là *Tứ niệm xứ*, Thánh đế không xa tí nào đối với việc tự mình thoát khổ trong luân hồi vô định này. Đến đây, để phá bỏ "ta", thoát cho được "ta", "của ta" là nhân gây khổ, khổ nhiều. Vì sao lại khổ nhiều, lợi lộc ta nên được, nên có, chức tước của ta, họ khen ngợi

ta, ta đang an lạc hạnh phúc. Lúc mà dính mắc vào các điều này rồi mà nếu "ta" bị phá bỏ thì sao? Không được, thế thì "ta" khổ. Cả 31 cảnh giới đều có thể đi tới được, nhưng có đi đến được hay không tùy vào lúc sinh làm người đã tạo tác gì rồi mới đến được nơi ấy.

Điều đáng lo lắng là vì biết rằng khổ, không khổ thân thì cũng khổ tâm. Sinh ra làm người không thể là không có khổ. Lúc bệnh hoạn thì càng khổ, nào ngồi, nào đứng, gì gì cũng chẳng giúp được. Tiền bạc, thầy thuốc không giúp gì được sự đau đớn, dùng tiền mua về chữa cho hết cũng không được. Đức Phật làm được, Ngài cắt đứt nguyên nhân của tất cả khổ não được.

Lúc ở bên ngoài, một số người có tâm quyến luyến với *thú cưng*. Điều mà ta nghĩ rằng khi đã đem về nuôi rồi thì phải có trách nhiệm, ràng buộc rời không được; hoặc với con người như bà con, cháu chắt, hay là người nào đi nữa mà ta đã quyến luyến với họ. Sự chịu trách nhiệm gọi là gắn bó với người.

Về phần dính mắc, chấp thủ vào khái niệm chế định làm cho không an tâm được. *Chế định pháp* ấy là: ngôn ngữ hoặc âm thanh. Một số người dính mắc vào tiếng đài thu thanh (radio), âm thanh người nói. Số khác thì dính mắc vào giáo sư này, cô giáo nọ viết giỏi, tiếng tốt, giảng hay rồi dính mắc vào không chịu nghe ai nữa,

chỉ đem sự vừa lòng của mình vào ràng buộc lấy. Đọc xong tâm dính mắc, nghe rồi lòng quyến luyến; đọc xong tâm không thích, nghe rồi chẳng vừa lòng. Tâm ý chúng ta chấp thủ, dính mắc như thế thì tâm không an được với *chế định pháp* đâu.

Điều cuối cùng là *đồ vật*, phần đông con người ta dính mắc với những loại đồ vật mà khó có thể xả bỏ được. Xả bỏ, rồi chuyển qua hành thiền Minh sát, xem ra là việc khó thật. Những thứ mà con người thường dính chặt vào là nhà, xe, đồ dùng các loại, tài sản, công việc; tính từ cái tăm xỉa răng cho đến cây cối, đất đai đều là những thứ mà mọi người dính mắc, lo giữ, đến độ chấp chặt vào rồi xả bỏ không được. Nói chung, con người chấp thủ, dính mắc vào chúng để rồi trở thành người mịt mù đường ***đạo*** nhưng lại sáng sủa đường ***đời***. Ai ai cũng dính mắc, gắn bó với sinh vật, con người, khái niệm và đồ vật, không dễ mà gỡ ra, rất khó để đạt đến sự hiểu biết về các pháp chung chung và các pháp ở bậc cao siêu, bậc thiền Minh sát. Một khi ánh đường *đời* bước vào che lấp rồi thì khó lắm, khó lắm thay! Tuy nhiên, tùy thuộc vào kiếp quá khứ đã huân tập, tùy vào hiện tại có đức tin vững mạnh và có hiểu biết về tội phước, về lợi ích và không lợi ích, về điều nên và không nên, và biết rằng nghiệp quả có thật. Nếu người ấy biết các pháp căn bản như thế rồi, tin rằng cũng không khó lắm để tu tập thiền Minh sát; bởi vì

biết tội phước, v.v… thì sự tinh tấn, lòng quyết tâm sẽ chắc chắn. Khi đã có đức tin, quyết tâm và tinh tấn thì sự *an tâm* đúng đắn sẽ bước đầu khai mở…

***An tâm*** không phải là vứt bỏ tất cả, không trở lại nữa, không phải như thế, mà phải là hiện tại ta đang vào sống trong một điều kiện môi trường khác, cần xả bỏ đi điều kiện môi trường cũ, gọi là an tâm theo sự kiện. Đường *Đạo* và đường *đời* đừng đem trộn lẫn với nhau, chừng ấy thôi. Chẳng hạn muốn tập cho tâm chỉ có ***danh*** và ***sắc*** mà thôi thì cần từ từ tập từng bước một, cắt bỏ từng phần, từng phần, một lúc một ít để chỉ còn lại hai loại này thôi.

Đặc biệt lúc tu tập thiền Minh sát, *sự an tâm* rất cần thiết. Nếu không có nền tảng của *an tâm* thì các pháp là nhân, là duyên mà cùng làm cho thiền Minh sát phát sinh sẽ không phát sinh được đâu; bởi vì điểm quan trọng là không *an tâm* được. Do vậy, cần phải *an tâm* cho được, một khi hành giả *an tâm* được rồi thì sự thu thúc thân, khẩu, ý sẽ tự nảy sinh.

Sự an tâm đầu tiên trước khi rời khỏi nhà cần biết là sẽ đi đâu, đi làm gì, nêu lý do rồi thu xếp mọi sự xong an tâm với mọi sự, mọi việc cả quá khứ, hiện tại và vị lai.

Lúc đã vào đến nơi hành thiền điều còn lại là *thân* và *tâm* mà thôi. Về phần *khẩu* cho phép dùng lúc có *khổ* phát sinh. Chẳng hạn lúc trình pháp phải nói, không

được khỏe phải trình. Ngoài ra, không cho sử dụng lời nói, chỉ cho phép *thân* và *tâm* làm việc mà thôi.

Lúc còn lại thân và tâm, thì có sáu môn, sáu môn sẽ tiếp nhận đối tượng. Việc nhận đối tượng mỗi lần, mỗi môn cần có sự an tâm mỗi khi có đối tượng đến tiếp xúc. Mỗi khi đối tượng đến tiếp xúc mà không có *an tâm* thì đảm bảo rằng sẽ thu giữ mọi điều, mọi chuyện, và sinh ra phóng tâm trong lúc hành thiền. Tại thời điểm đó, *thân* và *tâm* sẽ không cùng ở với nhau, đấy là nguyên nhân của sự không thu thúc được.

***Lúc nào sẽ để tâm rỗng rang?***

Hành giả vào đến trường thiền cần phải để tâm rỗng rang thanh tịnh, không hoài nghi nơi con người, giáo pháp, trú xứ, vật thực, sự nể nang. Những điều này đừng để xảy ra, có nhà sư, có cư sĩ, sẽ có sự hoài nghi rằng người dạy thiền là phụ nữ: cô Mía. Pháp đem ra dạy có đúng không, thức ăn ta ăn được không, chỗ ở sạch sẽ không, an toàn không, họ tốt quá đáng nể thật. Tâm bị lăng xăng kiểu này thì thu thúc không được, hành thiền không xong.

Bởi vậy, chúng ta cần phải *an tâm* từ nhà đến, lúc đến rồi nên để tâm rỗng rang, mọi việc vận hành cũng chỉ để giải trừ khổ mà thôi. Điều muốn được cũng không được, điều muốn thành cũng chẳng thành, điều muốn có

cũng chẳng có, sáu môn của ta chỉ dùng trong việc giải quyết *khổ* mà thôi. Không có giàu, không có nghèo, không có ta, không có người, không có ai cả, *chỉ có thân đi đôi với tâm mà thôi* hay là chỉ có danh và sắc thôi.

***Thu thúc các căn là gì, thu thúc ở đâu?***

Hành giả cần phải có sự thu thúc, nếu không có sự thu thúc các căn thì không thể phát triển thiền Minh sát được.

Thu thúc lục căn là thu thúc sáu môn, bao gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Căn là pháp chủ, có quyền năng trong sự nhận biết đối tượng đến tiếp xúc với các môn của mình. Tại thời điểm mà đối tượng đến tiếp xúc với căn môn thì không có cái gì là lớn hơn cả, chỉ có đối tượng là cái lớn nhất. Cái lớn nhất ấy chính là *danh-sắc* (đối tượng của thiền Minh sát); khi có rồi, sẽ có pháp chủ trong lúc thấy, trong lúc nghe, trong lúc ngửi, trong lúc nếm, trong lúc xúc chạm, trong lúc nghĩ suy. Lúc tiếp xúc đối tượng, pháp chủ là đứng đầu, là quyền năng lớn nhất. Việc nhận đối tượng cần dựa vào nhiều duyên cùng hợp lại, như là căn môn, các trần, sự vật, tác ý. Ví dụ nhãn môn, sắc trần, đồ vật được thấy, tác ý nhìn. Nhãn môn là pháp lớn nhất trong sự nhìn, cũng vậy sắc trần là đối tượng lớn nhất, là đối tượng hiện tiền duy nhất. Nếu đang thực tập thiền Minh sát, thì trong lúc thấy chính thời

điểm này gọi là hiện tại của sự thấy. Nếu gọi theo khái niệm của thiền Minh sát thì gọi là *danh thấy*. Pháp chủ là quyền năng lớn nhất như đã nói vậy.

Về phần thu thúc ở đâu? Hành giả cần thu thúc ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Thu thúc như thế nào? Thu thúc mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nghĩ suy. Một khi có đối tượng đến tiếp xúc, hành giả chỉ cần biết sự cảm nhận mà thôi, không cần đặt tên cho cái đến tiếp xúc với các căn của mình. Xin chỉ cảm nhận thôi, cần tập bỏ qua khái niệm định danh. Chẳng hạn thấy đàn bà, thấy đàn ông, xin hãy thấy mà thôi, không cần phải định danh đàn ông, đàn bà. Thông thường chúng ta chấp chặt vào đàn bà, đàn ông, nhưng đến đây hành thiền Minh sát là để cắt bỏ khái niệm, chế định nhằm loại trừ sự dính mắc vào cái gọi là ta, của ta, của họ, của ai. Chúng ta trở về tu tập với tự nhiên, trở lại thời quá khứ lúc còn trẻ nít chưa biết nói. Trẻ con chỉ thấy màu sắc và hình dáng mà thôi, đấy chính là tự nhiên của sự thấy, tuy nhiên thông thường con người ta bất luận là trẻ con hay người lớn đều có phiền não ngủ ngầm trong tâm cho nên phát sinh sự dính mắc chấp thủ trong cái thấy và từ đó khổ cũng hiện ra. Ái dục làm phát sinh khổ, ái dục là nguyên nhân của khổ, vì thất niệm nên trí tuệ không kịp nảy sinh vào thời điểm đó.

Việc thu thúc các căn chính là thu thúc mắt, tai,

mũi, lưỡi, thân và ý. Lúc ta tập thu thúc các căn thô thiển là thân, khẩu và ý; rồi thì sự thu thúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý sẽ từ từ chuyển hóa theo trình tự. Do việc thu thúc là chuyện của *giới* nên người nào có *giới* rồi, thì người đó sẽ là người có thân đã thu thúc, có khẩu đã thu thúc, có ý đã thu thúc hợp lẽ.

***Hợp lẽ như thế nào?***

Từ: ***hợp lẽ rồi*** có nghĩa là tâm của hành giả đã nhu nhuyến, tiếp nhận thực tính pháp đúng như chân, như thật. Khi tâm đã nhu thuận thì thân và khẩu dễ điều hành, sẽ phát sinh sự cẩn trọng thông qua lập niệm và trí tuệ quán xét việc dụng thân, dụng khẩu. Ở đây, dụng thân, dụng khẩu để tạo thiện pháp trong bố thí, trì giới, tham thiền chứ không là dùng vào những việc phạm giới, sai giới, mà phải làm sao cho sự cẩn trọng về thân, khẩu và ý được gia tăng. Chính vì thế, *giới* là nền tảng của thiền Minh sát.

Khi đã như thế, hành giả cần đặt vai trò quan trọng của việc thu thúc. Sự thu thúc phát sinh được phải nhờ vào sự đặt tâm đúng mức. Hiện thời chúng ta đến để tập luyện thu thúc thân, khẩu và ý. Thu thúc thân thì thu thúc ra sao? Thu thúc cỡ nào? Thu thúc khẩu thì thu thúc như thế nào? Việc thu thúc thân, khẩu, ý theo phát sinh tự nhiên thì thu thúc ra sao? Việc thu thúc thân, khẩu, ý bằng cách tự tạo là sao? Việc thu thúc mà sinh ra bởi

cách tự tạo thì có tác hại như thế nào?

***Thu thúc thân là thu thúc như thế nào?***

Thu thúc thân là khi ngồi, nằm, đứng, đi, lấy, cầm, làm hoặc có các tiểu oai nghi nào đi nữa cũng cần biết trước rằng vì sao phải dùng oai nghi đó.

Cần quan sát xem là sẽ dùng oai nghi đó vì muốn dùng hay không thích hoặc vì sự cần thiết. Ví dụ vì sao phải ngồi?

- ngồi vì muốn ngồi hoặc
- ngồi vì thói quen, không biết làm gì hơn là ngồi
- ngồi vì mỏi, mệt, đau, nhức, kiệt sức
- ngồi vì tư thế ngồi thoải mái hơn đi, đứng

Hành giả cần quán xét *lý do* trước khi ngồi. Cũng như thế đối với oai nghi đứng, tại sao phải đứng? Tại sao phải đi? Tại sao phải sử dụng các tiểu oai nghi như lấy, cầm, v.v…, cần biết lý do trước đã. Khi hành giả biết lý do sẽ phải làm gì nơi các oai nghi của mình rồi, thì quả của việc làm ấy sẽ không bị phiền não xâm chiếm. Nhưng nếu hành giả không quan sát trong khi tạo *nhân* thì *quả* của mọi hành động, việc làm đều bị phiền não ngự trị ngay cả trên đại oai nghi lẫn tiểu oai nghi.

***Nhân*:** Trước khi làm, làm theo phiền não hay làm theo trí tuệ.

***Quả:*** Làm xong rồi là phiền não hoặc là trí tuệ. Quả được nhận này lệ thuộc vào các nhân đã phát sinh qua các cửa thân, khẩu, ý hay mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý mà được tạo ra từ các đại, tiểu oai nghi.

Khi hành giả thu thúc các căn dựa vào sự quán sát việc tạo nhân trước. Lúc dựa vào sự quan sát cần có *niệm* ghi nhớ, biết rằng sẽ làm việc gì thì *sự thu thúc tự nhiên* sẽ tự nảy sinh, không có việc tự tạo bằng cách ra lệnh thu thúc gì cả. Tức là thu thúc các đại hoặc tiểu oai nghi ở dạng thô cho đến dạng vi tế, điều này gọi là luyện thân. Các bậc thiện trí thường hành theo như vậy chứ không tự tạo nó ra theo ý mình.

***Thu thúc thân, thu thúc cỡ nào?***

Việc thu thúc thân chỉ cần không làm theo phiền não hoặc theo các thiện pháp ngoại thân mà phải là các thiện pháp nội thân, nghĩa là phải theo thiền Minh sát, theo thu thúc giới. Thân phải đi với *giới*, thân phải đi với *tuệ*, thân đi với các pháp bố thí bên ngoài là không được. Chỉ cần ngần này là đủ để gọi là thu thúc thân cỡ nào, mong là chúng ta đều hiểu. Bởi vì, chúng ta đang ở trong giai đoạn luyện tập thu thúc nhằm tu tập thiền Minh sát. Chúng ta không phải hành thiện pháp bố thí, hai công đoạn này khác nhau. Cần phân biệt để hiểu rằng chúng ta đang làm gì, kể từ bố thí, trì giới, hành thiền; chúng ta

đã trải qua bố thí rồi và sẽ vào đến hành thiền nên cần phải để việc bố thí qua một bên trước đã. Bởi lẽ, việc bố thí thì thấp hơn trì giới và tham thiền, chúng ta đang đến giai đoạn trí tuệ thì xin đừng trở xuống bố thí nữa, sẽ lỗ vốn thôi. Thiện pháp đã được nhiều rồi, lại thu thêm thiện pháp bình thường nữa thì không lại vốn đâu, bởi vì thời giờ là có giá trị nhất.

***Thu thúc khẩu như thế nào?***

Thu thúc khẩu là phải hành theo *Tứ Niệm Xứ*, với đối tượng là *danh-sắc*, hành giả phải nguyện thọ trì các giới điều liên quan đến pháp hành một cách trực tiếp đó là ***Ājīvaṭṭhamakasīla*** (Giới có sự nuôi mạng chân chánh là thứ 8).

Hành giả thọ giới rồi sẽ không nói, không chuyện vãn. Do thế, đối với hành giả việc thu thúc khẩu là không nói chuyện với ai cả, ngoại trừ nói với vị thầy trình pháp hoặc bạn đạo (người cùng hành thiền) khi cần mà thôi. Hành giả chỉ được nói về pháp đang hành hoặc pháp khởi sinh trong lúc hành. Sự thọ trì giới này chỉ dành cho hành giả đang tu tập thiền Minh sát, bởi vì đây là điều rất cần thiết. Nếu người tu tập nói năng, trò chuyện huyên thuyên thì đấy không phải là hành giả nữa. Bất luận hành giả đang ở trong giai đoạn thực hành hoặc nghỉ ngơi, kết quả sẽ biểu hiện đối với hành giả một cách rõ ràng, bởi vì hành giả là người đang tạo *nhân* của sự không nói.

Hành giả phải tu tập một cách nghiêm túc thực sự chứ không phải làm theo ý muốn của mình. Làm theo ý muốn có nghĩa là thích thì hành, không thích thì nghỉ, đến đâu hay đó; kiểu này không dùng được, giống như là không tôn trọng thiền Minh sát, không thấy lợi ích, không thấy giá trị của pháp cao thượng này. Vì thế cho nên, hành giả phải biết lợi ích, giá trị của thiền Minh sát và điều quan trọng là đối với thiền này cho dù là mới bắt đầu thì quả cũng biểu lộ cho chính mình và người khác biết được thông qua *nhân* mà hành giả đã tạo bằng thân, khẩu, ý. Việc thu thúc khẩu sẽ có quả biểu hiện một cách rõ ràng nếu như chúng ta đã tạo *nhân* đúng đắn.

Việc tu tập thiền Minh sát trong giai đoạn thu thúc bắt buộc không được nói chuyện, nên hành giả phải thọ trì giới. Giới ấy là ***Ājīvaṭṭhamakasīla*** (ba thân nghiệp, bốn khẩu nghiệp, một chánh mạng), là nền tảng của việc thu thúc. Cho nên, hành giả cần thận trọng đừng để phạm giới. Một khi hành giả có sự cẩn trọng, không vi phạm giới nói trên thì cũng có nghĩa là làm tăng trưởng *lập niệm*, cẩn thận nhiều hơn so với trước đây, bởi lẽ thu thúc thân khẩu đang còn thô thiển, khi chuyển sang thu thúc khẩu sẽ vi tế hơn. Khi hành giả đã thu thúc như thế rồi, muốn nói gì cũng biết trước ta sẽ nói điều gì, có quả như thế nào, ta đang ở trong thời điểm cần sử dụng ngôn từ ra sao cho phù hợp. Ví dụ đang tu tập thu thúc thì chỉ

cần nói lời hữu ích cho các pháp trợ duyên đối với việc thu thúc của mình mà thôi. Khi tập thu thúc bằng cách cẩn trọng thông qua *Ājīvaṭṭhamakasīla* làm nền tảng, lúc có cơ hội nghỉ ngơi thì quả đạt được bởi sự thu thúc ấy sẽ biểu lộ cho thấy một cách rõ ràng hoặc biểu hiện qua thân, khẩu, ý cho người khác biết, nắm bắt được. Tức là sự cẩn trọng qua thân, khẩu và ý làm cho người khác nảy sinh sự tín mộ, sự kính trọng. Trong pháp hành, sự kỳ diệu của pháp tối thượng sẽ được hiển hiện nhờ vào sự tu tập của hành giả. Do vậy, việc tu tập thiền Minh sát hay sự thu thúc không thể thực hành chơi chơi được; và nói rằng ta đang tu tập, đang thực hành đến độ thông thường hóa, những lời này xem ra thiền Minh sát chẳng có giá trị gì cả bởi lẽ dễ hành, hành đến độ quen thuộc, thông thường, nhưng quên một điều rằng làm thế nào thì quả sẽ thế ấy. Thiền Minh sát có kết quả của riêng nó, ấy là ngăn chặn, giảm thiểu phiền não cấu uế và cuối cùng là đoạn trừ phiền não, diệt tận phiền não. Bởi thế, pháp nào cũng tối thượng cả, nhưng không tối thượng bằng pháp độc nhất này, bởi vì các pháp khác thực hành nhằm bố thí, nhằm trì giới; còn pháp thiền Minh sát này thực hành nhằm trí tuệ, đưa ta thoát khổ. Bố thí, trì giới vẫn còn nằm trong luân hồi, riêng thiền Minh sát thì chấm dứt tử sinh luân hồi.

Khi hành giả đã hiểu biết về việc thực hành thu

thúc các căn của mình rồi, hành giả nên quan sát quả biểu hiện qua thân, khẩu của mình rằng hành động, cử chỉ biểu lộ trên thân, trên khẩu của mình phù hợp hay không. Nếu đã thực hành đúng thì ắt hẳn sẽ cho kết quả tốt, còn nếu kết quả biểu hiện không phù hợp thì rõ ràng rằng sự thực hành chưa đúng, nên suy xét lại bản thân.

***Sự cảm nhận mình, sự cảm nhận ở các căn môn:***

Điều quan trọng tiếp theo sự thu thúc đó là sự cảm nhận mình hay là sự cảm nhận ở từng căn môn khi tiếp đối tượng. Sự cảm nhận có vai trò quan trọng hơn cả sự thu thúc, bởi vì nó có nhiệm vụ ngăn chặn phiền não, đoạn trừ phiền não, tiêu diệt phiền não.

Sự quán sát cũng có tầm quan trọng trong việc tu tập thiền Minh sát, bởi vì việc tu tập thiền này là công việc được thực hiện bằng tâm và tâm nhận đối tượng qua các căn môn. Nếu chẳng để tâm quán sát thì khi có đối tượng đến tiếp xúc các căn môn mà không quán sát việc tiếp nhận đối tượng của tâm thì hành giả không biết rằng đối tượng đến tiếp xúc với mình là phiền não hay trí tuệ. Bởi thế, sự quán sát là nhân làm phát sinh trí tuệ. Sự quán sát của hành giả trải qua các giai đoạn như sau:

***Quán sát căn bản của hành giả:***

Bước đầu hành giả tập thu thúc các căn, một khi đã thuần thục rồi, lúc ấy nếu có đối tượng đến tiếp xúc

với căn môn nào đó thì sự quán sát bắt đầu làm việc. Hành giả biết rằng có đối tượng đến tiếp xúc chẳng hạn tại lỗ tai, âm thanh phát sinh theo tự nhiên tại thời điểm ấy có nhiều loại, ta biết âm thanh đó bằng cách nào, âm thanh gì, xa gần thế nào? Ta biết những âm thanh đó bằng sự quán sát.

Như thế gọi là sự quán sát. Sự quán sát có nhiều giai đoạn, nếu ở giai đoạn căn bản thì hành giả chỉ cần quán sát rằng tâm của mình có ra khỏi đường lối của thiền Minh sát hay không. Lúc tâm ra khỏi đường lối của thiền Minh sát thì tâm tiếp nhận đối tượng gì, đi xa chưa, lâu hay không, trở lại được hay không, những điều này gọi là quán sát. Quán sát xem rằng ta ở với sự cảm nhận mình trong các oai nghi hay không, hoặc là tâm ở với sự cảm nhận nơi mỗi căn môn hay không. Đấy là sự quán sát ở bước căn bản.

***Quán sát thu thúc các căn:***

Hành giả nên quán sát về phiền não, nghĩa là trong lúc đối tượng đến tiếp xúc với các căn môn, tại thời điểm đó không có sự cảm nhận mình và cũng chính tại thời điểm đó có phiền não xâm nhập hay không, phiền não ấy là gì và đâu là nguyên nhân làm cho phiền não lấn chiếm được.

Chúng ta cần quan tâm đến các ngôn từ, khái

niệm để sử dụng cho đúng, chẳng hạn khi quan sát phiền não vào ngự trị như thế nào:

01, Tâm đang nhận đối tượng ở thân môn, sau đó tâm quay về.

02, Tâm đến nhận đối tượng ở ý môn, nghĩ đến quá khứ, rồi tâm quay về.

03, Tâm đến nhận đối tượng ở nhãn môn, thấy người, sau đó quay về.

04, Tâm đến nhận đối tượng ở ý, nhận lấy đối tượng quá khứ của người cộng với hiện tại của mình, sau đó quay về.

05, Tâm đến nhận đối tượng ở ý, ấy là nghĩ đến hiện tại và tương lai xen lẫn nhau, sau đó tâm quay về.

06, Tâm nhận đối tượng trong việc đặt tâm, tức là chấp nhận thực tính dưới năng lực của tham sân, sau đó tâm trở về.

07, Tâm nhận đối tượng mới, ấy là tâm chấp nhận quả của nghiệp.

Sau đó tâm trở nên trong sáng do bởi chấp nhận cái gì cũng được, bất luận là đối tượng gì đến tiếp xúc với căn môn, vì vậy phiền não không phát sinh.

Trên đây là sự nhận biết, quán sát khi đối tượng phát sinh là *phiền não* hoặc *nghiệp quả* hay là *trí tuệ*. Chỉ có mình là người quán sát thấy rồi đón nhận kịp thời mà thôi, nhằm tạo nghiệp mới là một thiện nghiệp. Từ câu 1 đến câu 6 đều là đối tượng của phiền não, chỉ có một

nửa câu 7 mới là *như thật tác ý (yonisomanasikāra)*; tiếp đó trí tuệ sẽ nảy sinh, chấp nhận nghiệp quả và tạo thiện nghiệp mới.

Hành giả tu tập thiền Minh sát nếu không biết sử dụng sự quán sát cho đúng thì suốt đời chẳng được lợi ích gì, bởi bị phiền não chiếm đoạt hết. Sự quán sát ở giai đoạn tiếp theo là khi hành giả nhận đối tượng *danh-sắc* hiện tại xong rồi tâm trở về, tâm sẽ nhận đối tượng mới; hành giả cần tiếp nhận đối tượng mới này thành đối tượng phát sinh từ sự cảm nhận, đừng để cho đối tượng mới này là đối tượng của phiền não. Khi tiếp nhận đối tượng nào đi nữa thì cần phải quyết định bằng *như thật tác ý*, để trở thành đối tượng của thiện tâm ở trạng thái *danh-sắc* hiện tại. Nếu có đối tượng nào đến tiếp xúc mà lỡ để cho bất thiện nảy sinh thì cần suy xét rằng đó là tội – phước, lợi – hại, nên – không nên; khi có đối tượng mới tới tiếp xúc thì cần có quyết định như thế để trở thành thiện pháp. Sự quán xét cần phải nhanh chóng, quán xét rằng phiền não đang có và mới đến có nương nhau hay không, giảm thiểu được gì; qua thân, khẩu và ý tiếp nhận đối tượng phiền não rồi để cho phiền não tiếp tục phát sinh hay không. Cần quán sát cho được ở mỗi đối tượng, ở mỗi căn môn.

Người đọc cần để ý rằng sự quán sát không phải là nhìn theo, biết theo, ngoài ra sự quán sát và sự cảm

nhận đi cặp đôi với nhau, hành giả cần có tâm thật vi tế ở điểm này.

***Tóm lược sự quán sát:***

01, Quán sát sự cảm nhận

02, Quán sát tâm quay về

03, Quán sát khổ thân - tâm

04, Quán sát phiền não

05, Quán sát trạng thái phát sinh

06, Quán sát việc sử dụng như thật tác ý (yoniso-manasikāra)

07, Quán sát sự tiếp nhận đối tượng, chú ý quán sát không phải là nhìn theo, biết theo

# NHƯ THẬT TÁC Ý
# (YONISOMANASIKĀRA)

Có nhiều sách vở đã nói về ***như thật tác ý (yonisomanasikāra)***, với nội dung sâu rộng, giải thích cặn kẽ, tuy nhiên ở đây chúng tôi muốn viết đến nhằm đem ra thực hành, cho nên chỉ viết một cách ngắn gọn, dễ hiểu, đủ để áp dụng mà thôi.

***Như thật tác ý*** có hai loại:

- *Như thật tác ý* ngoài thiền Minh sát
- *Như thật tác ý* trong thiền Minh sát

Trước khi đem *như thật tác ý* ra sử dụng cần phải loại *như thật tác ý* ngoài pháp hành ra. Nên suy xét đến đối tượng không tốt đã phát sinh, *như thật tác ý* tiếp đối tượng rồi suy xét, chuyển biến từ xấu thành tốt, từ tội thành phước. Ví dụ: mua cá sống về làm thịt hay bảo người khác làm để chế biến thành thức ăn, *như thật tác ý* sẽ suy xét rằng không nhất thiết phải ăn thịt cá sống, cá chết rồi mua về kho nấu cũng được, vì ăn uống chỉ nhằm giải quyết khổ của sự đói khát, không phải ăn uống do tham ăn, bởi sĩ diện, hay vì vinh dự. Phải *như thật tác ý* theo các lý do như thế! Hoặc là đi xem phim, nghe nhạc, uống rượu, cần *như thật tác ý* bởi các lý do rằng nên đi,

nên làm, hay là không nên, có công, có tội như thế nào. *Như thật tác ý* cần thực hành mỗi lần, suy xét đến tội phước, lợi hại, nên hay không, suy xét đối tượng hiện hữu thông qua biết nhân, biết quả, biết pháp, biết thời, biết người. Người nào biết dùng *như thật tác ý*, người đó sẽ không bị thất vọng. Điều cho rằng không bị thất vọng, vì sao dám quả quyết chắc chắn như thế? Xin nói cho rõ một tí là nếu nhà nào, thôn nào, huyện nào, tỉnh nào có người giữ ngũ giới một cách trọn vẹn không phá giới, thử hỏi rằng chỗ nào sẽ có khổ? Gia đình an lạc, sinh sống hạnh phúc, tai họa không có, trộm cướp chẳng sinh, cảnh sát không cần, lính tráng chẳng dùng, sinh vật không bị giết hại, v.v… Tóm lại, người sử dụng *như thật tác ý* sẽ có hạnh phúc an lạc, không làm điều tội lỗi, không phá giới.

Nhưng ngày nay, thế giới nóng lên bởi vì không sử dụng pháp này, mà lại sử dụng *phi như thật tác ý (ayonisomanasikāra)*, tức là suy xét đối tượng theo chiều ngược lại, suy xét đứng về phía mình. Cho rằng sát sanh hại vật là không có tội vì chúng sinh ra là để làm thức ăn cho loài người. Thật ra, nó là thức ăn của ta lúc nó đã chết rồi, không phải giết nó để ăn. Con người thật là ích kỷ, nuôi gà trong nhà, đến lúc muốn ăn thịt gà thì bắt ra làm thịt, chẳng phải tí nào cả, nếu là bản thân mình bị giết thì sao, đấy gọi là *phi như thật tác ý*.

*Như thật tác ý* trong thiền Minh sát là suy xét khổ

đang hiện hữu đối với *danh-sắc* theo sáu căn môn và các oai nghi. Một khi căn môn nào đó gặp khổ, *như thật tác ý* khởi sinh và giải quyết khổ đấy. Ví dụ như đi lâu mỏi, sự mỏi là khổ, trước khi ngồi cần phải biết rằng sẽ ngồi nhằm giải quyết khổ đã sinh ra do đi lâu mỏi; không phải ngồi vì muốn ngồi mà vì khổ bắt phải ngồi. Do vậy, dù có làm gì đi nữa cũng phải nêu lý do trước mới làm, mới giải quyết và phải đúng với sự thật; làm vì ham muốn, làm vì không thích là không được. Đấy chính là *như thật tác ý*. Mỗi lần sử dụng đại oai nghi hay tiểu oai nghi cần suy xét trước, cho đến việc sử dụng các căn môn phải biết lý do trước khi sử dụng nhằm giải khổ đã phát sinh thì mới giải trừ khổ ấy được.

***Như thật tác ý trong thiền Minh sát là việc giải khổ theo nhân quả.***

# ĐỐI TƯỢNG

Người tu tập thiền Minh sát cần có nhận thức về đối tượng, có những đối tượng diễn tiến theo phiền não, có những đối tượng diễn tiến theo trí tuệ. Đối tượng cho dù diễn tiến theo phiền não hay thiền Minh sát đi nữa cũng không ra khỏi sáu căn môn.

Đối tượng, nghĩa là một sự hay một vật nào đó có đời sống hay không có đời sống đến tiếp xúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của ta; tâm ta cảm thấy rằng thích, không thích, vừa lòng, không vừa lòng, như vậy gọi là đối tượng, đối tượng hiện hữu mọi thời.

Đối tượng phát sinh được cần dựa vào tâm là cái nhận biết thông qua các môn, cho nên gọi là đối tượng của tâm. Nếu đối tượng hiện hữu trước môn nào đó mà tâm không nhận biết thì xem như đối tượng đó trôi qua không không, chẳng tạo nhân gì cả. Nếu đối tượng nào khởi sinh rồi tâm nhận biết thì đối tượng đó vận hành theo phiền não.

Đối tượng nào vừa phát sinh mà tâm nhận biết ngay trong sát-na ấy, đối tượng đó gọi là đối tượng hiện tại. Đối tượng hiện tại có giá trị lớn đối với người hành thiền Minh sát, bởi vì đối tượng hiện tại này là đối tượng

*danh-sắc*. *Danh-sắc* là đối tượng hiện tại, sẽ là đối tượng của trí tuệ tiêu diệt phiền não; đối tượng của trí tuệ phải là đối tượng hiện tại, không phải là đối tượng quá khứ hay đối tượng vị lai. Và đối tượng hiện tại ấy phải là đối tượng *danh-sắc* thông qua sự cảm nhận, đối tượng ấy mới gọi là đối tượng hiện tại và được đem ra sử dụng trong việc tu tập thiền Minh sát.

Đối tượng của thiền Minh sát là danh và sắc, trú tại mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, và hành giả sẽ đem đối tượng của thiền Minh sát ra sử dụng một khi đã biết rõ ràng về *danh-sắc*. Khi thực hành, hành giả cần dựa vào sự cảm nhận qua các môn, nó sẽ nói cho ta biết rằng *danh-sắc* hiện tại đối tượng là như thế nào. Hiện tại đối tượng là đối tượng phát sinh trước, tại sát-na ấy, không có quá khứ đối tượng, không có vị lai đối tượng; đối tượng phải sinh khởi tại thời điểm ấy và có thực tính pháp đảm bảo.

Sự cảm nhận hiện tại sẽ phát sinh lúc mà tâm nhận biết đối tượng bằng sự cảm nhận, thời điểm mà có sự tiếp xúc giữa căn môn và đối tượng. Ở đây, xin được mở rộng nhằm để hiểu biết rồi đem ra sử dụng cho có lợi ích vì có thực tính pháp đảm bảo.

Trên thế gian này pháp tự nhiên cùng phát sanh có bốn loại là: chúng sanh, con người, khái niệm chế định và sự vật. Cho dù ở thành thị hay núi rừng, tất cả các cái này đều là tự nhiên, và các tự nhiên này đều là

pháp cả. Pháp hay tự nhiên này là đối tượng làm phát sinh phiền não hay trí tuệ. Phiền não sinh lên lúc mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc, ý nghĩ ngợi theo thói quen. Nếu muốn trí tuệ phát sinh thì cần phải đem các tự nhiên ấy ra làm đối tượng cho thiền Minh sát, tức là thành *sắc* hay thành *danh*.

*Đối tượng hiện tại* và *hiện tại đối tượng* cùng với *hiện tại pháp* liên quan lẫn nhau. *Đối tượng hiện tại* nghĩa là đối tượng hiện hữu trước mắt tại thời điểm hiện tại ấy với sự cảm nhận tức thời. Còn *hiện tại đối tượng* là đối tượng hiện hữu mọi thời, sẵn sàng làm cho phiền não phát sinh, bởi vì các đối tượng này là hiện tại pháp đang có mặt. *Hiện tại đối tượng* có khắp quanh ta nhưng tâm ta không lấy làm đối tượng tại thời điểm hiện tại ấy. Do vậy, hành giả tiến tu thiền Minh sát cần đặt tầm quan trọng ở đối tượng xuất hiện tại sát-na đó, tâm ta nhận biết hay không, quan tâm thực hay không, đối tượng xuất hiện tại thời điểm ấy phải dựa vào sự cảm nhận. Khi đối tượng tiếp xúc với căn môn rồi thì ta nhận kịp với hiện tại thực nên gọi là *hiện tại cảm nhận*, cho dù là *danh*, cho dù là *sắc*, đều là trí tuệ cả. Về phần hiện tại pháp là tự nhiên có mặt trên thế gian rồi, chỉ khác ở đối tượng. Đối tượng ở đây phải qua các cửa để tâm nhận biết mới gọi là đối tượng của ta, lúc đó các đối tượng này sẽ xếp vào phiền não cũng có, trí tuệ cũng có.

*Nếu là đối tượng vận hành theo phiền não* thì đối tượng đó có tên gọi, có khái niệm chế định, và tâm sẽ thích, không thích, vừa lòng hay bất mãn, bỏn xẻn, keo kiệt, của ta tốt hơn, giỏi hơn, v.v…, nói không bao giờ dứt.

*Nếu là đối tượng của trí tuệ* tại thời điểm đó không có tên gọi, không khái niệm chế định mà chỉ có sắc màu, âm thanh, mùi vị, v.v… là *chân nghĩa pháp* của ***danh*** và ***sắc*** mà thôi.

Cần dùng trí tuệ quán xét đối tượng các loại, dù là đối tượng của phiền não hay là đối tượng của minh sát, cũng cần thông qua sáu môn và tâm phải nhận biết, có cảm nhận. Tâm nhận biết sẽ là đối tượng của phiền não, tâm cảm nhận sẽ thành đối tượng của trí tuệ do có danh-sắc.

Các đối tượng khác tuy hiện hữu nhưng không diễn tiến qua sáu môn thì tâm không nhận biết, chúng sẽ là các pháp tự nhiên có mặt trên thế gian hay còn gọi là hiện tại pháp. Những gì có mặt quanh ta sẽ là đối tượng hay không tùy thuộc vào tâm hay sáu môn của ta. Năm môn đầu là đường dẫn qua, tâm là người nhận biết tạo tác, mọi sự đều tùy ở tâm của ta vậy. Trong số ba mươi mốt cảnh giới, thích cảnh giới nào tâm sẽ dẫn đến cảnh giới ấy, tâm là người đưa đi.

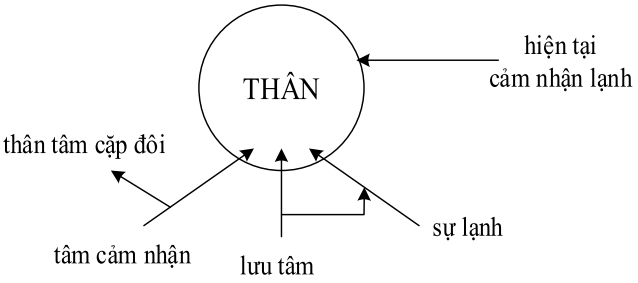
## HIỆN TẠI CẢM NHẬN PHÁT SINH

***Hiện tại cảm nhận*** phát sinh lúc mà tâm tiếp nhận đối tượng đến tiếp xúc với một căn môn nào đó, tại thời điểm ấy tâm lưu ý đến sự tiếp xúc. Lúc đó, hành giả có sự cảm nhận như cảm nhận nóng, cảm nhận lạnh, cảm nhận cay, cảm nhận đắng, cảm nhận đau, v.v… Sự nhận biết và sự cảm nhận khác nhau, thiền Minh sát nhấn mạnh đến sự cảm nhận; sự cảm nhận rất nhỏ nhiệm và khó nắm bắt, nếu hành giả không quán sát sẽ không thấy được.

Nói rằng sự cảm nhận nhỏ nhiệm, xin hãy suy xét hình ảnh dưới đây:

*Có thân, có tâm, có sự lạnh, có sự lưu tâm:*

- thân tiếp xúc với đối tượng
- sự lạnh là đối tượng
- tâm cảm nhận
- có sự lưu ý nơi đối tượng



Nếu người hành không có sự chuẩn bị, chưa được an tâm, thiếu sự thu thúc, tâm lý dính mắc vào các chuyện bên ngoài thì sẽ cảm nhận hiện tại sao được?

Hành giả cần chuẩn bị đầy đủ thân và tâm, có sự thu thúc, làm cho thân tâm đi đôi với nhau:

- tâm và thân là một đôi
- tâm và căn môn là một đôi

Lý do của việc ghép đôi giữa tâm và thân hoặc tâm và căn môn là gồm cả thu thúc, cảm nhận, quán sát, trí tuệ vào đây cả.

Xin hãy quan sát xem, lúc tâm ở với thân, tại thời điểm đó có sự cảm nhận mình nơi một oai nghi nào đó trong số bốn oai nghi. Ví dụ như đang ở trong tư thế ngồi, *vào thời điểm đó sự cảm nhận nơi tư thế, dáng dấp, trạng thái ngồi hiện hữu*. Cảm nhận ở sắc ấy là *cảm nhận bằng tâm vào thời điểm đó nơi dáng ngồi*, gọi là ***sắc ngồi***; hoặc ở tại một tư thế nào khác thì sẽ là sắc của tư thế đó. Ví dụ: sắc đi, sắc đứng, sắc nằm. Trong bốn sắc này phải có sự cảm nhận, không thể nghĩ suy, tưởng tượng ra được. Hãy nhấn mạnh sự cảm nhận, tâm hành giả đi đôi với thân lúc nào thì một sắc nào đó trong số các sắc đi, sắc đứng, sắc nằm, sắc ngồi sẽ có đến với hành giả bằng sự thanh tịnh, các sắc này sẽ sinh khởi với sự cảm nhận mà thôi.

Tại thời điểm hành giả ở với một *sắc* nào đó, lúc ấy tâm sẽ có sự biến đổi, tiếp nhận đối tượng bên ngoài và vượt ra sự cảm nhận ở *sắc*. Tâm đi đâu? Tâm bước ra nhận đối tượng qua mắt, tai, mũi, hoặc nóng, lạnh, tâm không ở với sắc đi, sắc đứng, sắc nằm, sắc ngồi. Tâm có sự biến đổi, nhận đối tượng theo các tự nhiên bên ngoài giống như trước lúc thực hành.

*Nếu tâm ở trong sự cảm nhận sắc ngồi rồi, không bước ra nhận đối tượng khác nữa, chú mục vào chỉ tư thế ngồi lâu lâu thì cho thấy rằng đã sai rồi,* định *xen vào phát sinh, nên cẩn thận, đừng để quá đi.*

Xin hãy lập *niệm* ghi nhận, đừng để yên lặng như thế lâu lâu, *định* sẽ có năng lực, sự cảm nhận mình sẽ mất đi, hành giả đừng bỏ rơi sự quán sát mình. Chính sự quán sát là tác nhân phá hủy định, vì *định* là nhân sinh ra sự yên tịnh.

Thiền Minh sát nhận đối tượng qua sáu môn không bắt buộc môn nào lâu cả. Việc tiếp nhận kịp đối tượng mới nảy sinh thường xuyên xem như là hành giả đã làm đúng, nhưng phải không được phóng tâm, cần cảm nhận kịp thời mọi đối tượng đến tiếp xúc với các cửa.

Khi đã thực tập tâm đi đôi với thân rồi thì hãy thử thực tập tâm đi đôi với các căn môn xem sao. Tâm đi đôi với sáu căn, ấy là: tâm đi đôi với mắt, tâm đi đôi với tai,

tâm đi đôi với mũi, tâm đi đôi với lưỡi, tâm đi đôi với thân và tâm đi đôi với ý. Ở đây, cần chú ý tâm đi đôi với thân được nhận biết qua sự cảm nhận không giống tâm đi đôi với thân được nhận biết qua tiếp xúc.

***Quán xét theo từng đôi:***

01, Tâm đi đôi với mắt: Khi có đối tượng đến tiếp xúc mắt, tâm thấy ; vật bị thấy chỉ gồm hai loại là: màu sắc và hình dáng, không có tên gọi.

02, Tâm đi đôi với tai: Khi có đối tượng đến tiếp xúc tai, tâm nghe; vật bị nghe là tiếng nặng, nhẹ, vang, dội, xa, gần, sắc bén. Thực tính pháp của tiếng có mặt nhưng không có tên gọi là tiếng gì, ở đâu, tai chỉ có nhiệm vụ nghe tiếng mà thôi.

03, Tâm đi đôi với mũi: Khi có đối tượng đến tiếp xúc mũi, tâm nhận biết mùi, ví dụ mùi thối, mùi thơm, thì tâm biết thối, biết thơm mà thôi, không có gọi tên gì, ở đâu.

04, Tâm đi đôi với lưỡi: Khi có đối tượng đến tiếp xúc với lưỡi, tâm nhận biết vị ấy, ví dụ cảm nhận chua, cảm nhận ngọt, cảm nhận bùi, cảm nhận mặn, cảm nhận cay, cảm nhận đắng, cảm nhận chát, tâm cảm nhận các vị này, lưỡi chỉ có nhiệm vụ tiếp xúc mà thôi.

*Về mặt thực tính pháp:* Sự thật hiện hữu để cho tiếp xúc được ấy, thì tâm là cái cảm nhận tất cả thông

qua thân môn làm nền tảng chung. Nhiều người có hoài nghi trong việc tiếp nhận đối tượng qua các căn môn và cho rằng tâm là vật tiếp nhận; ví dụ: danh thấy, danh nghe hoặc sắc thối hoặc sắc thơm. Thật ra, các căn môn tiếp nhận đối tượng còn tâm làm nhiệm vụ biết đối tượng, tâm cảm nhận. Thử quán xét người chết sẽ thấy rằng xác họ đang còn đó, các căn môn đầy đủ nhưng người chết không biết, không cảm nhận gì cả, bởi vì người chết không có tâm để nhận biết đối tượng. Điều này cho thấy tâm là cái nhận biết đối tượng, sắc không thể nhận biết đối tượng được.

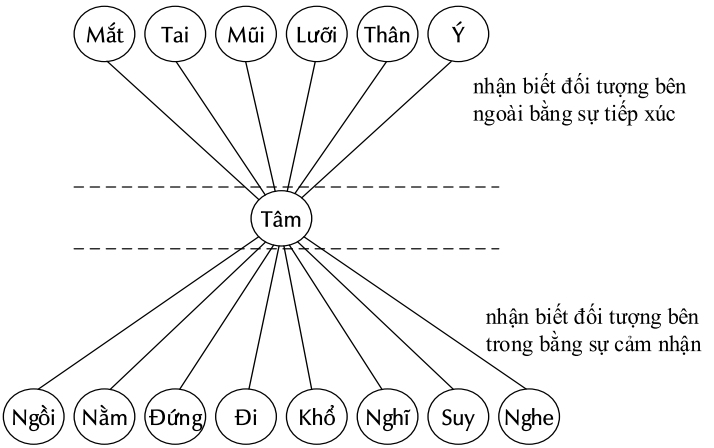
Nói đến chuyện ***danh*** và ***sắc***, tại sao một số căn môn là sắc, còn căn môn khác lại là danh, chẳng hạn danh thấy, danh nghe, danh nghĩ suy, danh phóng dật, danh khổ.

Xin đừng quên, cho dù là quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng không được quên rằng chúng sanh, con người, khái niệm, vật thể, những loại này là sắc bên ngoài (ngoại sắc) ; bởi vì tâm của chính mình đi tìm kiếm đến độ sinh ra nghĩ, suy, phóng, khổ.

05, Tâm đi đôi với thân: Cảm nhận được bởi thân tiếp xúc; tức là cảm thấy lạnh, cảm thấy nóng, cảm thấy cứng, cảm thấy đau, cảm thấy ngứa, cảm thấy khổ, tất cả đều khác nhau, hãy quán sát cho rõ.

| | |
|---|---|
| Danh thấy<br>Danh nghe | là ngoại sắc hiện tại, sắc với sắc nhận biết đối tượng không được, cần dựa vào tâm |
| Danh nghĩ suy<br>Danh phóng dật | là sắc quá khứ, hiện tại, vị lai, tâm đem ra nghĩ suy, phóng dật; khi không thể giải quyết vấn đề được, tâm sẽ khổ |
| Danh khổ | khổ tại thời điểm ấy |

06, Tâm đi đôi với ý: Khi có đối tượng quá khứ, đối tượng vị lai nhập vào, tâm sẽ cảm nhận được là cảm nhận nghĩ, cảm nhận suy, cảm nhận phóng, cảm nhận khổ.




Sự tiếp nhận đối tượng qua thân và ý không giống nhau, hành giả nên quán sát và xem xét đúng với nhân quả.

# KHỔ

***Khổ*** là điều cần biết, biết khổ không phải là chịu đựng khổ hay phản đối, ***biết khổ để giải khổ***.

Khổ có vô số, nhưng cần thiết phải học, hiểu và biết đến tính chất của khổ, thế nào gọi là khổ và các khổ này phát sinh nương nhờ vào đâu, nên giải quyết ra sao?

***Gì gọi là khổ?***

Tính chất của sự đau nhức, mỏi, ngứa, tìm kiếm, đói, no quá, nặng bụng, ăn cơm, tắm, đại tiện, tiểu tiện, đi, đứng, nằm, ngồi, nhặt, nắm, làm, có vấn đề không giải quyết được, chuyện của ta, người của ta, vấn đề ngàn vạn, nói tóm lại ***là khổ cả***. Bắt đầu thức giấc cho đến đi ngủ, cả ngày ở với khổ, ngày ngày sống với khổ, nhưng chẳng khi nào xem, không mấy khi biết đến khổ và giải quyết khổ, chỉ biết rằng không thích các trạng thái này. Tất cả những khổ đau này phát sinh từ nghiệp cũng có, từ quả cũng có, từ phiền não cũng có, nhưng nào có biết đâu đấy là khổ. Các nỗi khổ này sinh ra ở thân và ở tâm của chính ta.

Trong việc tu tập thiền Minh sát, hành giả cần biết khổ phát sinh ở thân và khổ phát sinh ở tâm gọi là *khổ thân* và *khổ tâm*.

***Khổ thân*** được gọi là *sắc khổ*, *khổ tâm* được gọi là *danh khổ*, trong thiền Minh sát chỉ có *sắc khổ* và *danh khổ*. Hành giả quán sát xem các loại khổ phát sinh từ danh khổ hay sắc khổ này là phát sinh từ đâu, từ nghiệp, hay từ quả, hoặc là từ phiền não. Khi đã biết rồi nên *như thật tác ý* thế nào để tâm trở thành thiện. Do thế, bất luận là khổ ít hay khổ nhiều, hành giả không nên bỏ qua.

Điểm quan trọng là phần nhiều hành giả bỏ quên, không quan tâm đến khổ đang phát sinh với sắc hoặc danh của chính mình do bởi sự quá quen thuộc; vì thế cho nên không biết được sự thật rằng mọi điều, mọi cái đều là khổ.

Mọi người cần hiểu rằng đời sống thường nhật của chúng ta là ở với khổ, khi đã thấy khổ thật sự thì cần phải làm sao. *Tứ Niệm Xứ* ấy mà, là con đường cần lựa chọn. Đức Chánh Đẳng Chánh Giác đã thuyết về nhân và chỉ cho thấy nhân quá khứ, chí đến thuyết về quả và chỉ cho thấy quả hiện tại và vị lai.

Nếu hành giả không có khổ thì đến hành để làm gì, việc đến hành cũng do bởi muốn tiêu diệt phiền não. Sự chấp thủ, dính mắc là nhân của mọi sự khổ đau, các trạng thái khổ mà con người trên thế gian phải nhận chịu hiện tại đây đều có nhân từ sự chấp thủ dính mắc ấy. Hãy thử quán sát xem bản thân mình gặp các loại khổ ấy,

nguyên nhân do từ đâu; sự thật thì nguyên nhân không thoát khỏi ra sự dính mắc, dính mắc không ra khỏi chúng sanh, con người, khái niệm chế định, sự vật. Trên thế gian này chẳng có gì vượt ra ngoài bốn điều này cả, bởi thế thiền Minh sát có tầm quan trọng lớn nhất đối với mọi chúng sinh có phước, có cơ hội đến với giáo pháp. Giáo lý nhà Phật là đường lối có nhân có quả dành cho bản thân mình và cả người khác trong kiếp hiện tại cho đến vị lai, nhưng ai là người hiểu được và đến được với chân Pháp có giá trị như thế?

Người đọc, cho dù là ai đi nữa, nếu đã đọc qua những ngôn từ được viết ra thì xin nghĩ đến rằng lời dạy của Đức Thế Tôn đều có nhân quả và có thể kiểm chứng được. Để biết được lời dạy của Đức Thế Tôn đúng đắn thì hãy nhìn vào phiền não, cấu uế của chính mình rằng đã giảm thiểu, đoạn trừ được gì rồi, đấy là sự thật, có thể kiểm chứng bằng chính bản thân mình. Nhưng điều quan trọng là tâm của mình được thanh tịnh hay không, mọi cái cần nương vào nhân, duyên kể từ quá khứ đã có trí tuệ và nhân hiện tại có đức tin rằng thiền Minh sát là con đường dẫn đến thoát khổ được. Với lý do này sẽ làm cho hành giả có đức tin kiên cố, có tinh tấn và biết được lợi ích, công đức của thiền Minh sát. Thiền Minh sát là pháp vi tế, sâu sắc, mầu nhiệm, bao quát và sâu rộng, bởi thế không nên bỏ qua cho dù là một pháp nhỏ nhiệm. Mọi

người nên đem ra sử dụng nhằm phát sinh lợi ích cho bản thân mình, cho kiếp sống tới. Chí ít cũng tích lũy hành trang Pháp trong kiếp này nhằm hướng đến kiếp tới. Mỗi người tự giúp đỡ chính mình, đừng mong chờ ở người khác vì đây là điều không thể, mọi sự tùy thuộc vào phước hạnh mà bản thân đã tạo dựng rồi làm duyên cho gặp được Giáo pháp nhằm đem ra thực hành để thoát khỏi luân hồi khổ não.

# CÁC GIAI ĐOẠN CỦA PHÁP HÀNH

Các giai đoạn trong pháp hành là sự thấu hiểu các khái niệm chế định của mỗi từ ngữ, mỗi công đoạn. Hiểu rõ diễn tiến của chúng như thế nào, cái gì sinh trước, cái gì sinh sau, có nhân có quả, liên đới lẫn nhau suốt quá trình thực hành, nếu nhân bị sai thì quả cũng bị sai theo. Bởi vậy, với những ngôn từ chế định này người hành cần học hỏi với sự hiểu biết; phán đoán hoặc suy diễn là không được. Ví dụ như*: sự đặt tâm, thu thúc các căn, quán sát, sự cảm nhận, cảm nhận trạng thái khổ, sắc khổ, danh khổ, ta khổ, khổ sinh bởi nghiệp, khổ sinh bởi phiền não, khổ sinh bởi quả, như thật tác ý trong thiền, danh-sắc, việc đặt tâm ở mỗi căn môn khi nhận đối tượng, nghĩ, suy, phóng tâm*. Những ngôn từ chế định này đều có nền tảng chân thật nghĩa đảm bảo, đảm bảo theo nhân quả, theo duyên hệ. Hành giả cần biết cái thật, rồi đem ra sử dụng để tu tập *Tứ Niệm Xứ* một khi đã có sự hiểu biết các thực tính pháp của tất cả ngôn ngữ chế định này.

Lúc tu tập thiền Minh sát, các ngôn ngữ chế định này sẽ tự làm việc và tự xuất hiện, không phải tìm kiếm, xem xét; bởi vì lúc đang ở với pháp hành thì chỉ có sự quán sát và cảm nhận là thấy được còn các phần khác thì không thể thấy. Điều quan trọng là ở sự quán sát, chính sự quán sát làm việc và thấy được rõ ràng.

*Khái niệm chế định đang làm việc gọi là:* ***nhân***, ấy là sự đặt tâm, sự đặt tâm ở mỗi căn môn, sự thu thúc lục căn, sự quán sát, *như thật tác ý*.

*Khái niệm chế định mà có quả hiện hữu gọi là:* ***quả***, ấy là sự cảm nhận, cảm nhận trạng thái khổ, danh khổ, sắc khổ, nghĩ, suy, phóng tâm, thân ta, tâm ta. Do vậy, hành giả cần biết rằng cái nào đang làm việc, cái nào là quả hiện hữu. Tóm lại cả hai đều không thoát ra sự quán sát được đâu. Trong khi hành giả đang thực hành thì không thể tìm được cái đang làm việc, nếu đi tìm cái làm việc thì phải bỏ mất sự cảm nhận hiện tại ngay lập tức.

Người tu tập thiền Minh sát cần thận trọng nơi ngôn từ chế định này, sở dĩ yêu cầu thận trọng vì sợ rằng lúc hành sẽ đem ra sử dụng, vì quả đạt được sẽ làm cho *niệm* có năng lực đến độ chuyển thành *định*. *Định* này không phải là sát-na định mà làm dẫn đến cận định hoặc an chỉ định; như thế là không được, cho nên không muốn đem ra dùng trong khi thực hành.

Các ngôn từ chế định như theo dõi tâm, theo dõi sự cảm nhận, quán sát tâm làm việc, chờ đợi đối tượng, cẩn trọng đối tượng, quy định, chú mục, quán xét cần phải thấy rõ ràng hơn. Những từ này nghe hoài, đọc hoài hay đem ra dùng, ra nói thường xuyên cũng được nhưng cấm đem ra sử dụng trong lúc thực hành. Nhắc rồi, lặp đi

lặp lại hoài bởi sợ sơ ý cho rằng dễ dàng đối với việc thực tập, nguy hiểm nhé. Về phần quả thì sẽ đem ra nói với nhau sau cũng được.

Các ngôn từ chế định đều có tác động đến việc tu tập thiền Minh sát, có thể làm cho tu tập tăng tiến hoặc làm cho sai đường cũng nên. Do vậy, lời giáo huấn có sự vi tế, thâm sâu và không dễ gì đối với việc học và hiểu biết.

Người có tâm thấy được sự thâm diệu của lời giáo huấn phải là người không hoan hỷ, vừa lòng đối với lợi lộc, danh tiếng, địa vị, sung sướng. Cho nên cần quay sang học hiểu lời giáo huấn một cách thực sự, sẵn sàng để kiểm nghiệm, phải công nhận rằng là điều khó ở thời đại bây giờ.

Nếu học hiểu lời giáo huấn để đổi lấy lợi lộc, nhằm hướng đến địa vị, giành lấy sự khen ngợi và cuối cùng hướng đến sự sung sướng, sự học hiểu dạng này có nhiều, số lượng nhiều lắm lắm!

Trong thời đại hiện nay ít thấy sự học hiểu Giáo pháp, học hiểu giới luật, chỉ việc thọ trì ngũ giới gần như là không có, trẻ con thời nay mấy khi biết đến giá trị đạo đức, nhân phẩm.

Một khi đã biết đến nhân quả rồi thì nên lựa chọn điều gì nên và điều gì không nên bởi trí tuệ và

chánh kiến, cần hiểu biết cho hợp với nhân – quả của thiền Minh sát bằng chính bản thân mình trước khi bắt tay vào pháp hành.

***Hãy tìm lời giải của các câu hỏi dưới đây:***

01, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải có đối tượng danh-sắc?

02, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải có đối tượng chân nghĩa pháp?

03, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải nhận đối tượng sáu loại?

04, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải nhận đối tượng hiện tại?

05, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải ngăn đối tượng quá khứ và vị lai?

06, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải luyện tập thu thúc các căn?

07, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải có như thật tác ý?

08, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải không nói, trò chuyện, chào hỏi?

09, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải biết đặt tâm cho đúng?

10, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải nhấn mạnh sử dụng sự cảm nhận?

11, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải cấm sử dụng niệm đề mục, thuộc lòng, nói năng, nghĩ, suy?

12, Vì lý do gì thiền Minh sát cần thiết phải cấm phán xét, cẩn trọng, theo dõi, yên tịch?

Nếu chưa gặp được câu trả lời thì chưa nên vào pháp hành, hãy trở lại đọc lần nữa để hiểu rõ hơn.

***Phương pháp thực hành cho người có tác ý vượt khỏi sanh tử luân hồi:***

Người vào thực hành thiền Minh sát cần phải chuẩn bị những gì? Điều quan trọng trong việc chuẩn bị ấy không phải là chuẩn bị bản thân, chuẩn bị đồ vật sử dụng, chuẩn bị áo quần, những thứ này là tự đến không phải chuẩn bị gì nhiều. ***Điểm quan trọng nhất là chuẩn bị tâm.*** Việc chuẩn bị tâm này có nghĩa là đặt tâm ra khỏi những phận sự tế toái, lo âu rồi thì hướng tâm đến để chuẩn bị sẵn sàng tìm hiểu đối tượng của thiền Minh sát. Tiếp đến cần biết thêm thiền Minh sát có đối tượng là gì? Đối tượng của thiền Minh sát là *danh-sắc*. *Danh-sắc* này sinh khởi từ đâu, sinh khởi từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của mỗi người, gọi là sáu căn môn theo Vi Diệu Pháp. Rồi phải hiểu sâu hơn nữa rằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý này được đem làm thành *danh-sắc* như thế nào.

- *mắt* thấy gọi theo ngôn ngữ nói là danh thấy
- *tai* nghe gọi theo ngôn ngữ nói là danh nghe

- *mũi* ngửi mùi gọi theo ngôn ngữ nói là sắc mùi

- *lưỡi* nếm vị gọi theo ngôn ngữ nói là sắc vị

- *thân* xúc chạm nóng lạnh gọi theo ngôn ngữ nói là sắc nóng, sắc lạnh.

- *ý* nghĩ, suy, phóng tâm, gọi theo ngôn ngữ nói là danh nghĩ, danh suy, danh phóng và tâm cảm nhận trạng thái của đi, đứng, nằm, ngồi gọi theo ngôn ngữ nói là sắc oai nghi hay là sắc đi, sắc đứng, sắc ngồi, sắc nằm.

Khi hành giả đã hiểu rõ các quy ước theo các căn môn rồi, nghĩa là hiểu gì là *sắc*, gì là *danh* thì cần phải hiểu thêm rằng việc hành thiền Minh sát này cần dựa vào sự cảm nhận mình; sử dụng sự suy nghĩ, thuộc lòng, niệm thầm, nói năng tuyệt đối không được. Phải dựa vào sự cảm nhận theo các căn môn của mình, ví dụ ở tai thì cảm nhận nghe, theo quy định gọi là *danh nghe*. Ở thân lúc gió đến tiếp xúc thì thấy mát lạnh gọi là *sắc lạnh,* v.v…

Khi đã hiểu đối tượng của thiền Minh sát tốt rồi, thì cần đến để thử thực hành xem sao. Trước khi thực hành cần biết thêm rằng thiền Minh sát sử dụng sự cảm nhận mình, không sử dụng sự nghĩ suy, thuộc lòng. Cần phân biệt cho rõ sự nghĩ suy và cảm nhận khác nhau như thế nào, giữa nghĩ suy và cảm nhận cái gì đến trước? Theo thực chất thì sự cảm nhận đến trước sự nghĩ suy là điều tất nhiên. Chẳng hạn như sự đói bụng đến độ đau bụng, tại thời điểm ấy sự đói đã phát sinh, có cần suy

nghĩ hay không rằng ta đói bụng, chẳng cần nghĩ đâu bởi vì cái đói có thực tính của sự cảm nhận xuất hiện rõ ràng tại thời điểm đó. Cho nên chẳng cần suy nghĩ đâu rằng ta đang đói bụng. Trên đây là ví dụ về sự nghĩ suy và sự cảm nhận. Nghĩ suy xuất phát từ tâm có đối tượng là quá khứ, còn cảm nhận ở trong trạng thái của thời điểm hiện tại. Một ví dụ khác là giấc mơ, nghĩ ra rằng hôm qua ta nằm mơ, giấc mơ này không thể có sự cảm nhận mình.

Khi hành giả hiểu được sự cảm nhận mình, phân biệt nghĩ suy và cảm nhận khác nhau thì phải hiểu thêm nữa rằng việc thực hành sẽ thuận lợi hơn nếu thực tập thu thúc. Sự thu thúc có vai trò quan trọng nhất đối với hành giả, nếu hành giả không biết thu thúc thì pháp hành thiền Minh sát sẽ không phát sinh được.

***Sự thu thúc là gì và thu thúc điều gì?***

Sự thu thúc là sự cẩn trọng đối với sáu môn, phải làm thế nào để đưa thu thúc vào trong đường lối của người thực hành thiền Minh sát cho được. Thu thúc những gì? Thu thúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý trở thành *sắc, danh*. Ví dụ: ở mắt, khi thấy thì cảm nhận thấy hình dạng và màu sắc mà thôi, không có tên gọi nơi vật thể đó là vật gì, chẳng hạn thấy cây xoài sẽ thấy màu và dáng của cây mà thôi, sẽ không thấy màu gì, cây gì. Việc thu thúc trong cái thấy thành *danh thấy* nhằm để loại trừ

phiền não trong sự thấy. Nếu thực tập lâu lâu vào sẽ có sự cảm nhận là *danh thấy*, phiền não, tham sân si sẽ không có vì đã loại bỏ cái ta thấy ra khỏi rồi. Nếu đang còn là ta thấy sẽ có sự thích, không thích dính vào tức khắc, ở các căn môn khác cũng như thế.

Khi hành giả biết được sự thu thúc là thế nào, sự cảm nhận là thế nào rồi, thì tiếp đến điều cần biết là sự quán sát. Sự quán sát này cần thiết phải biết bởi vì nếu không biết sự quán sát thì khi sự cảm nhận mình bị rớt ra khỏi *danh-sắc* sẽ không tự biết được. Sự quán sát này chẳng khó gì cả, quán sát rằng sự cảm nhận mình đang còn ở đó hay không, sự cảm nhận mình đến nhận sắc hoặc danh theo các căn môn hay là rơi vào đối tượng của phiền não rồi. Khi biết rằng tâm bị rơi ra khỏi sự cảm nhận là *sắc, danh* rồi thì cần tạo sự cảm nhận mình mới, hãy cố thử làm xem. Ví dụ đang cảm nhận mình ở *sắc ngồi*, rồi tâm bị ra khỏi *sắc ngồi* và tìm sự cảm nhận mình không thấy, hãy đổi từ ngồi sang đi hoặc lấy *sắc lạnh* thay cho *sắc ngồi* sẽ có sự cảm nhận mình ngay lập tức.

Một khi hành giả hiểu được tầm quan trọng của sự thu thúc, sự quán sát, sự cảm nhận mình thì còn một điều quan trọng cuối cùng nữa không thể bỏ qua được, bởi lẽ có lợi ích nhiều trong việc thực hành ở bậc cao hơn, đó là: *như thật tác ý (yonisomanasikāra)*. *Như thật tác ý*

này là khái niệm được chế định dành cho những người học Vi Diệu Pháp sử dụng, đối với người thực hành sẽ biết đến *như thật tác ý* này dưới dạng của sự giải khổ. Sự giải khổ như thế nào thì cần theo dõi tiếp sẽ biết.

*Như thật tác ý* này không phải thuộc lòng, không phải nghĩ suy mà là trạng thái khi biết khổ và thay đổi từ tư thế cũ sang tư thế mới. Ví dụ như tại thời điểm đang ở với sự cảm nhận *sắc ngồi*, ngồi được một chặp lâu sẽ nảy sinh trạng thái nhức mỏi, khi cảm nhận rằng mỏi thì sẽ đổi từ thế ngồi sang thế đi, hoặc đổi từ thế ngồi ấy sang một thế ngồi khác. Ở chỗ thay đổi ấy gọi là *như thật tác ý*. Do vậy, *như thật tác ý* này không cần phải nghĩ suy, chỉ là thay đổi sắc cũ thành sắc mới nhằm giải quyết khổ, khổ thân hoặc khổ tâm hay là cả khổ thân lẫn khổ tâm. Điều quan trọng là trước khi thay đổi phải biết khổ đang hiện hành. Khi hành giả đã hiểu *như thật tác ý* rồi và hiểu rằng người ta đem ra sử dụng như thế nào, tiếp đến xin giải thích sự làm việc của bốn điều quan trọng trên thêm một lần nữa.

Việc tu tập thiền Minh sát theo như những gì đã biết xem ra dễ dàng, tuy nhiên khi đem ra thực hành có thể sẽ khó nếu không có sự hiểu biết trước, đọc xong gặp đồ thật mới dùng được:

01, Tránh xa mọi trách nhiệm, nghĩa vụ, bất luận là gì

02, Đặt tâm ở mỗi một căn môn khi có sự tiếp xúc với đối tượng

03, Việc đặt tâm ở mỗi căn môn cần đi đôi với việc thu thúc ở mỗi một căn môn đó như nhau. Sự đặt tâm sẽ phát sinh trước, sau đó sự thu thúc mới tiếp theo

04, Khi đặt tâm ở mỗi căn môn rồi, sự thu thúc các căn sẽ phát sinh và tiếp đến là sự cảm nhận rồi từ đó quy trình sẽ tiếp tục diễn tiến theo trình tự

Những gì vừa viết nhằm để học tập sự vi diệu của Giáo pháp trong lĩnh vực này. Không phải tự dưng rồi biết được *danh-sắc*, biết được sinh diệt, xem ra dễ quá đi. E rằng, nếu dễ dàng thế này thì trí tuệ chẳng có việc gì để làm, lại nữa bậc Thánh nhân sẽ xuất hiện vô kể, ai mà biết được; làm điều tội lỗi mà chẳng biết mình đang tạo tội.

***Tìm hiểu lại lần nữa nếu chưa hiểu***

Hành giả tập thu thúc các căn cho đến độ quen thuộc, tập thu thúc chỉ cần tinh tấn tập tiếp nhận đối tượng mỗi lần đến tiếp xúc với căn môn. Ví dụ ở mắt chỉ cần thấy là màu sắc hoặc hình dáng mà thôi, đừng cho chế biến, tạo tác thêm như thường làm; xong rồi cố gắng tập ***đừng có gọi tên*** (đến khi không có tên khái niệm) đối với cái mà mình đang thấy đó.

Trong lúc tập thu thúc, hành giả chỉ quan tâm đối tượng đang phát sinh với căn môn của mình. Nếu là tiếng lớn, sắc bén, xa hoặc gần đi nữa thì phải tập nhận biết

tiếng ấy với sự cảm nhận rằng có tiếng lớn mà thôi, hoặc đối tượng nào đang hiện hữu thì tập cắt bỏ tên gọi, tiếp nhận bằng sự cảm nhận mà thôi, cấm tạo tác với cái đến tiếp xúc các căn. Cần hành tập ở thời điểm mà tâm nhận đối tượng đến tiếp xúc với một căn môn nào đó, không được nắm bắt đối tượng ấy một cách chặt chẽ và quá lâu; không bắt buộc phải như thế này, thế kia, mà hãy để cho tự nhiên giống như nhận rồi trôi qua, không giữ, không ngâm. Khi thấy chỉ là thấy mà thôi, nghe chỉ là nghe thôi, hôi thơm thì biết, cảm nhận hôi thơm mà thôi, không chế biến gì hơn tự nhiên, không định danh. Khi tâm nhận đối tượng bằng sự cảm nhận qua các căn môn, tâm sẽ không nhận đối tượng nào quá lâu, nhận rồi sẽ biến đổi đi nhận đối tượng khác, xoay vần suốt ngày trên các căn môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thay đổi nhau nhận đối tượng cả ngày không ngừng nghỉ.

Khi đối tượng nào đó tiếp xúc với căn môn thì tâm của hành giả sẽ quan tâm đến đối tượng đó, cần nhận đối tượng đó bằng sự cảm nhận và không được chế biến, tạo tác gì cả, không đặt tên, không điều khiển, không tham muốn nữa, nhận bằng sự cảm nhận lúc tiếp xúc mà thôi và giữ đúng tự nhiên.

Chẳng hạn như, khi có thức ăn dọn ra, nỗi khổ phát sinh vì cái đói, bèn lấy ra ăn để chống đói. Tại thời điểm đưa thức ăn vào miệng, tâm cảm nhận mà không có

sự định danh như từng ghi nhớ, mà chỉ nhận vị của thức ăn theo tự nhiên, ấy là: vị chua hay ngọt, bùi, mặn, cay, đắng,…; hoặc xúc chạm: cứng, giòn, dẻo mà thôi. Tâm chẳng quan tâm đến tên của các loại vị ấy rằng: chua kiểu gì, ngọt ra sao. Như thế này mới đúng. Khi tâm hành động như thế, hành giả sử dụng sự quán sát theo từng căn môn của mình tại thời điểm nhận đối tượng ở mỗi lần, mỗi căn môn, xoay chuyển như thế không có ngày giờ, chỉ có tối và sáng mà thôi. Nhận đối tượng dựa trên sự cảm nhận, không có tên, không muốn biết, chẳng có thích hoặc không thích, chẳng có sự chế biến, tạo tác gì cả. Tâm có nhiệm vụ cảm nhận, tâm có nhiệm vụ quán sát. Khi đối tượng tiếp xúc với căn môn, tâm có nhiệm vụ quán sát rằng sau khi cảm nhận rồi tâm bắt chặt đối tượng hay không, tâm bị rớt ra hay không, tâm nắm bắt đối tượng lâu mau, tâm nhận đối tượng rồi có chế biến gì không, tâm bị rớt ra rồi trở lại nhanh hay không, tâm thu thúc đúng hay chưa, có hay không khổ phát sinh ở mỗi căn môn, khổ sinh rồi biết kịp thời hay không, có phiền não gá vào ở mỗi căn môn hay không, phiền não đi vào vì sự sơ ý trong lúc nhận đối tượng hay không.

Hành giả phải quán sát các nỗi khổ phát sinh tại các căn môn của mình, khổ ấy phát sinh vì phiền não, tức là sự thích hay không thích là nguyên nhân làm cho căn môn ấy khổ. Ví dụ người bị nhiệt, đấy là khổ phát

sinh do phiền não, ấy là do sự thích ăn chuối chiên, xôi ngọt sầu riêng, hoặc không muốn uống nước, không thích uống thuốc. Nguyên nhân của khổ là phiền não: thích và không thích.

Hành giả phải quán sát xem rằng khổ đang phát sinh với căn môn của mình đó là phát sinh từ phiền não, nghiệp hoặc phát sinh từ quả,… Một khi hành giả quán sát rằng khổ ấy của mình phát sinh từ phiền não gì thì nên giải quyết theo nhân duyên, không phải giải quyết vì tham muốn. Hành giả nên giải quyết bằng trí tuệ đúng với nhân quả, với sự thật. Mọi việc đều phải thuận với sự thật, đừng để đi với phiền não, mọi sự phải diễn tiến nhằm giải quyết khổ mà thôi, đừng chịu đựng khổ hoặc giải khổ bằng cách đem phiền não ra dùng.

Hành giả càng nỗ lực thực tập trong việc nhận đối tượng với căn môn, ở mỗi căn môn cần tập nhận bằng sự cảm nhận, cần cắt bỏ tên gọi chỉ biết rằng cảm nhận là *sắc* hay là *danh*. Hành giả cũng nên học hiểu nhân quả của thiền Minh sát nhiều lần, hãy hiểu cho được và ghi nhớ rằng cái gì gọi là *sắc*, cái gì gọi là *danh*. Khi đã ghi nhớ được rồi thì tại thời điểm tiếp xúc đối tượng, có cảm nhận rằng đây là *sắc*, đây là *danh* đúng theo thực tính, không phải là khái niệm. Lại nữa việc tu tập thiền Minh sát không có thời gian hạn định là mấy ngày, mấy tháng. Lúc nào có thì giờ hãy tập, cần tập

thường xuyên đừng để rảnh rang. Công việc thường nhật ta luôn sử dụng các tiểu đại oai nghi, cần suy xét trước mỗi lần dùng đến, sử dụng vì đang gặp khổ, nên phải nhờ vào oai nghi để giải khổ. Đừng dùng oai nghi hoặc vật dụng các loại bằng sự quen thuộc, cần có *như thật tác ý* trước rằng vì khổ nên ta mới dùng, mới làm.

Việc thực tập thiền Minh sát nhằm để biết sự thật đúng với tự nhiên. Mỗi người sinh ra vì khổ, sống cũng khổ, chết cũng khổ, do năng lực phiền não nên khổ suốt đời. Bởi vậy, phải tìm đường diệt khổ bằng cách cắt nhân, đoạn duyên đã tạo ra khổ. Do thế, người tu thiền Minh sát phải biết nhân quả trước rằng bản thân có khổ hay không, có khổ thật không hoặc sợ khổ hay không, tương lai còn khổ hơn thế này nữa có sợ không, rồi thì đã sẵn sàng thoát khổ hay chưa.

Thiền Minh sát chỉ tu tập vào ngày thứ bảy và chủ nhật là điều không thể, cần hiểu rằng thiền Minh sát theo chế định và thiền Minh sát theo chân nghĩa khác nhau thế nào. Ngoài ra nên học hỏi thật đầy đủ trước khi tin vào, thiền Minh sát có nhiều nhưng nhân và quả thì rõ ràng chắc chắn. Vào thời này, ở đâu cũng có thiền Minh sát cả, nhưng tùy thuộc vào phước của mỗi người đã tạo mà sẽ gặp thiền Minh sát chế định hay thiền Minh sát chân nghĩa. Dù sao đi nữa, tu tập thế nào làm cho giảm thiểu,

đoạn trừ phiền não thì mới gọi là thiền Minh sát chánh tông. Việc thực hành thiền Minh sát cần nhấn mạnh ở khổ và nhân sinh khổ, nhấn mạnh nơi phiền não và việc đoạn trừ phiền não. Việc đoạn trừ được phiền não cần phải biết phiền não và nhân tố làm phát sinh phiền não. Các phiền não sinh khởi do nhân gì, nhân ấy ở bên trong hay bên ngoài, nhân bên trong là gì, nhân bên ngoài là gì.

Người tu tập thiền Minh sát nhằm giảm thiểu và đoạn trừ phiền não cần phải biết rõ phiền não. Không biết không được! Nếu không biết thì sẽ giảm trừ và diệt tận phiền não như thế nào? Thật vậy, việc đoạn tận phiền não được thực hiện bằng trí tuệ trong thiền Minh sát, nếu không biết nguồn gốc của phiền não thì đem trí tuệ ra đoạn trừ phiền não được chăng?

Hãy đến cùng nhau suy xét xem đúng hay không đúng theo những quan kiến dưới đây mà một số người có kinh nghiệm thực hành đã nêu ra:

• Trong pháp hành sử dụng tứ oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi.

• Một số người chọn oai nghi mà mình thích, ví dụ: *đi - ngồi, nằm - ngồi.*

• Một số người sử dụng cả bốn oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi nhưng nhắm mắt bịt tai.

• Một số người sử dụng oai nghi ngồi nhưng lại

nhắm mắt, theo dõi sự cảm nhận khắp cả, từ đầu đến chân rồi phân chia đến tay, chân, tư thế.

• Một số người chẳng quan tâm đến các đại oai nghi mà chỉ quan tâm theo dõi tiểu oai nghi.

• Một số người chẳng quan tâm đến oai nghi, họ chỉ quán xét tâm, tâm đến đâu thì biết rằng tâm đến đấy, tâm có phiền não thì biết là tâm có phiền não theo thường lệ trong đời sống hằng ngày của mình.

• Ta dùng thân: ngồi, nằm, đứng, đi, nhặt, cầm, làm.

• Ta dùng căn môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, ý để thấy, nghe, ngửi, nếm, nghĩ suy; vì thế ta có thân tâm, mắt, tai, mũi, lưỡi để nhận đối tượng suốt ngày.

Mỗi lần nhận đối tượng ở tại mỗi một căn môn, phiền não sẽ gá vào phát sinh ở đấy, phiền não hiện hữu tại căn môn và tại các oai nghi của ta, do vậy lúc thực hành sẽ lựa chọn oai nghi hoặc lựa chọn căn môn được không? Hoặc lúc thực hành sẽ theo dõi tâm nhận đối tượng, theo dõi rồi thì được gì bởi vì phiền não đang nhảy vào tại căn môn đó, dựa vào đối tượng đó mà phát sinh. Nếu không gấp rút cắt đứt phiền não trước mà thả trôi thì cũng như gia tăng phiền não nhiều hơn lên. Do vậy, hành giả nên làm thế nào để ngăn chặn và đoạn trừ phiền não, làm cho phiền não giảm thiểu theo nhân, theo duyên của trí tuệ mỗi khi hành giả biết rằng các loại phiền não gá vào các căn môn của mình. Hành giả cần

đem các căn môn ra sử dụng trong việc tập thu thúc lục căn khi hành thiền Minh sát. Ta ở tại các căn môn, phiền não cũng ở tại các căn môn, *danh-sắc* cũng ở tại các căn môn, trí tuệ cũng thế ở tại các căn môn. Khi đã như thế thì nên lựa chọn oai nghi, lựa chọn căn môn tùy theo ý thích được không? Đây là lý do để xem xét sử dụng các căn môn của chính mình cho có lợi ích trong việc giảm thiểu và đoạn trừ phiền não.

# BÀI MẪU THỰC HÀNH CỦA HÀNH GIẢ ĐÃ CÓ CĂN BẢN

Lúc mở mắt thức giấc lần đầu, hãy có cảm nhận *sắc nằm*. Tại thời điểm ở với *sắc nằm* hiện tại này, có thể tiếp nhận *danh nghe*, *sắc lạnh*, *sắc nóng*, *sắc mùi*, đến chừng *sắc nằm* ấy trở thành khổ thì cần phải thay đổi để giải khổ, tức là đổi từ *sắc nằm* thành *sắc ngồi*.

Cũng vậy, ở trạng thái ngồi lâu thì khổ phát sinh đè nén, khiến ta phải giải khổ; ví dụ mắc tiểu cần phải chuyển từ sắc bị khổ bức bách này thành *sắc đi* để giải khổ. Lúc đang giải khổ ấy, tâm sẽ bị rớt ra khỏi sắc đó để nhận đối tượng khác, ta cần kịp thời biết đối tượng ấy là *sắc* hay *danh* và phải *như thật tác ý* nhằm giải khổ thật sự thông qua sự cảm nhận mình. Sau khi xong việc tiểu tiện rồi, các việc khác cần làm trong nhà vệ sinh phần nhiều là ở tại các tiểu oai nghi, nhưng phải sử dụng đến *như thật tác ý* suốt thời gian. Chẳng hạn như với tay lấy khăn lau mặt, điều này xem như là giải khổ vì mặt đang bị ướt do mới rửa. Khi tâm nhận đối tượng *sắc lạnh* hoặc *danh nghe* xong rồi thì trở về với đại oai nghi như *sắc đứng, sắc đi, sắc ngồi*,… Bất luận là đang ở đại oai nghi hay tiểu oai nghi cũng phải *như thật tác ý* nhằm giải khổ. Tuy nhiên, điều quan trọng là lúc biết đã giải khổ thân hay khổ tâm

xong thì đừng để tâm đi theo tiểu oai nghi nữa. Ví dụ lúc chải răng, có khổ thì phải chải răng, *như thật tác ý* nảy sinh vì cần thiết nên phải chải, đừng theo trạng thái chuyển động lên xuống của tay, mà chỉ ở với trạng thái *sắc đứng* hoặc *sắc ngồi* là đủ rồi, tùy thuộc vào sự cần thiết phải sử dụng oai nghi ấy. Khi tâm bị rớt ra khỏi hiện tại *sắc đứng* hoặc *sắc ngồi* ấy, thì có thể đến với sự chuyển động của tay rồi rời khỏi sự chuyển động ấy tới với *sắc lạnh*, *sắc ngồi*, *sắc đứng*, *danh nghe*, tùy theo hiện tại cái gì phát sinh đến thì ta quy định cái ấy.

Lúc đã xong công việc trong nhà vệ sinh, quán sát sắc đi bằng sự cảm nhận, đến lúc khổ phát sinh với *sắc đi* thì sẽ thay đổi tùy theo sự cần thiết. Tại thời điểm ở với *sắc đi* và sự cảm nhận mình nơi *sắc đi* ấy, tâm không chỉ ở với *sắc đi* mà thôi, tâm sẽ bị rớt khỏi *sắc đi*, đến với *sắc lạnh, sắc nóng, danh nghe*, v.v… dù ở với oai nghi nào đi nữa cũng phải *như thật tác ý* nhằm giải khổ. Tuy nhiên, quan trọng là ở chỗ biết rằng giải khổ ở thân không nhất thiết đi tiếp, cho dù ở trong oai nghi nào cũng phải ở với hiện tại đối tượng của sắc ấy hoặc của danh nào cũng được, sau đó thì ở với hiện tại đối tượng trong bốn đại oai nghi, chẳng thể bỏ qua được đâu, ấy là đi, đứng, nằm, ngồi.

Điều cần quan tâm nhất là *như thật tác ý*, biết nguyên nhân cần phải chuyển đổi nhằm giải khổ trong cả

oai nghi lớn và oai nghi nhỏ. Ví dụ đang ở với *sắc ngồi* hiện tại có sự cảm nhận mình, có sự cần thiết phải lấy tấm vải nhận đồ cúng dường (hành giả là vị tỳ-khưu) thì phải có *như thật tác ý* nhằm giải khổ khi cần với tay.

Một khi ta đã biết sử dụng *như thật tác ý* đúng đắn rồi thì không kể là sẽ lấy, sẽ làm, sẽ nghĩ, sẽ suy, dẫu làm gì đi nữa, mọi cái cũng nhằm để *giải khổ* cả. Dù là khổ thân hay khổ tâm, bất kể đại oai nghi hay tiểu oai nghi thì *như thật tác ý* là rất cần thiết. Nếu ta thực hành pháp hành mà không có *như thật tác ý* hoặc để cho phát sinh sơ ý thường xuyên thì chẳng có lợi ích gì cả. Bởi lẽ, khi không có khổ thì bao giờ ta mới chán ngũ uẩn, bao giờ ta mới chán *danh-sắc* mà ta cần phải điều động nó ở mọi thời. Do nhân này nên cần thiết phải có *như thật tác ý*, nếu như thực hành mà không có *như thật tác ý* thì đối với thực tính pháp ở bậc cao hơn ta sẽ không thể biết được một cách tỉ mỉ, bởi vì không có sự chán nản. Ta không thể bỏ *danh-sắc* vì cái ta sẽ hiện hữu, vì sự chán nản không xuất hiện, không thể thấy được lỗi và họa của pháp hữu vi đang hiện có. Do đó, *như thật tác ý* có vai trò quan trọng cũng như các pháp khác: sự tinh tấn, sự cảm nhận mình, sự quán sát. Cả bốn pháp này sẽ khởi sinh được một khi hành giả có sự thu thúc các căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý một cách thiện xảo. Khi bốn pháp này đầy đủ rồi thì trí tuệ cũng phát sinh tức khắc.

Ngày ngày chúng ta chỉ có khổ và phải giải khổ, có thời gian rảnh thì phải có *danh-sắc* đảm bảo suốt thời gian đó. Bắt đầu từ thức giấc, đến bữa điểm tâm, thức ăn được ăn, dọn dẹp, rửa chén bát đều là khổ cả, do vậy cần phải có *như thật tác ý*, bỏ qua không được đâu. Nếu như lỡ quên thì không nên lo lắng, phía trước đang còn nhiều lắm, chỉ xin có sự quán sát, sự cảm nhận mình luôn luôn, chỉ có danh với sắc mà thôi cho đến thời gian đi ngủ. Khi phải đi ngủ, cũng cần có sự cảm nhận nơi *sắc nằm* ấy đến lúc ngủ đi. Trong thời gian nằm ngủ, có khổ phát sinh ở *sắc nằm* đó, lúc cần thay đổi tư thế phải biết rằng đổi để giải khổ, cần có *như thật tác ý* luôn luôn. Hành giả không ngủ kiểu thất niệm, phải ngủ với sự cảm nhận mình, không phải ngủ với si mê.

***Việc ăn uống:***

Khi có sự cảm nhận khổ phát sinh ở bụng vì đói, sự nhận thức rằng đang có khổ cần phải giải khổ bằng cách ăn cơm gọi là *như thật tác ý*. Từ *như thật tác ý* này không phải thuộc lòng, ghi nhớ, không cần nói ra, hay nghĩ suy mà chỉ là sự cảm nhận vì biết rằng đang bị khổ thúc ép, thực sự cần thay đổi để giải khổ. Trạng thái đói là nhân, trạng thái hết đói do ăn là quả, biết rằng phải ăn uống để hết đói là *như thật tác ý*.

Lúc ăn cơm, thức ăn được dọn ra trước mắt, dù

bao nhiêu món đi nữa thì trước lúc ngồi cũng phải *như thật tác ý* để giải khổ vì không ngồi không được. Tại thời điểm ấy có sự cảm nhận mình ở *sắc ngồi* rồi *danh thấy*. Khi lấy thức ăn cho vào miệng sẽ có sự cảm nhận nơi *sắc vị* hay *sắc lạnh*, *sắc nóng* nào đó lập tức, rồi sự cảm nhận ấy có thể chuyển đến ở nơi *sắc nhai* (tiểu oai nghi), từ *sắc nhai* đến *sắc ngồi* hoặc *danh thấy, danh nghe, sắc lạnh, sắc nóng* thì luôn luôn phải có sự cảm nhận. Đôi khi có thể biết *danh nghĩ*, *danh suy*, *danh phóng* cũng được, điều này phụ thuộc vào hành giả có sự quán sát chi tiết, tỉ mỉ hay không. Nếu hành giả là người mới hành thì có thể đặt tâm ở các đại oai nghi như *sắc ngồi*, *sắc nóng*, *sắc lạnh* cũng được, cố gắng có sự quán sát thật nhiều, đừng bỏ qua sự cảm nhận mình, phải ở với *danh-sắc* luôn luôn.

Khi ăn uống, phiền não cấu uế sẽ gá vào mọi lúc, nếu không có *danh-sắc* làm đối tượng thì việc ăn uống sẽ đưa đi địa ngục một cách dễ dàng. Lúc đang ngồi ăn cần phải thu thúc thật nhiều, nhưng không phải là tự tạo ra mà phải theo tự nhiên, chỉ khác là có sự thu thúc nhiều hơn lúc không hành mà thôi. Thường thường ở nhà ta luôn ăn uống với phiền não, tham sân si, không phải ăn uống với trí tuệ gì đâu. Khi đã ăn xong phải giải khổ nữa, ấy là rửa chén bát, uống nước, rửa tay, súc miệng; những việc này cần phải làm *như thật tác ý*, nhưng không phải theo dõi các việc làm này, bởi vì trước khi làm cái gì,

phần nhiều mọi việc đều ở trong các oai nghi lớn là: ngồi, đi, đứng.

Lúc cần thiết phải giải khổ là tắm táp cũng phải có *như thật tác ý*. Ví dụ đang ở với sự cảm nhận *sắc đứng*, khi khổ phát sinh cần đi tắm để giải khổ ấy là *như thật tác ý*. Phải có sự cảm nhận khi sắc đi cho đến chỗ tắm rồi tắm. Tại thời điểm ấy có sự cảm nhận mình ở *sắc đứng* hoặc *sắc lạnh* mà thôi. Các tiểu oai nghi khởi sinh không cần phải theo dõi, mọi sự diễn tiến theo tự nhiên như trước lúc thực hành, nhưng phải có sự thu thúc đừng để cho tâm rớt ra khỏi *sắc đứng, sắc lạnh, danh nghe, danh thấy*, tức là phần nhiều ở trong các oai nghi lớn. Nếu tâm ở với các oai nghi nhỏ nhiều quá sẽ trở thành sự theo dõi các tiểu oai nghi rồi thì trở thành sự tự tạo. Tùy theo tự nhiên như thế nào, tâm quan tâm đến điều gì thì nắm bắt điều ấy là danh, là sắc không được theo dõi. Bất luận là gội đầu hay tắm táp, nếu tâm rớt khỏi *danh-sắc* đang làm đối tượng đó thì phiền não sẽ nhảy vào lập tức. Phiền não nhảy vào ấy là: phải kì cọ thân cho sạch, xoa xà phòng nhiều lần, gội đầu lui tới nhiều lần. Nếu tâm ở với sự sạch sẽ hoặc lưu tâm nơi đầu tóc nhiều quá thì phiền não cũng vào nhiều theo, lúc ấy trí tuệ không có.

Lúc đi đại tiện hoặc tiểu tiện cũng cần có *như thật tác ý*. Trước khi vào đến phòng vệ sinh, do khổ của sự đau bụng thúc ép là một sự thật, cần quán *sắc đi* với

sự cảm nhận mình. Vào đến rồi ngồi thải ra, cái gì phát sinh cũng là tự nhiên, ở thời điểm đó có *sắc ngồi, sắc mùi, danh thấy, danh nghe*, hay gì đi nữa,… nhưng không cần thiết quán sát trạng thái dịch chuyển ra ngoài của phân hay nước tiểu vì chẳng có lợi ích gì do bởi không có *danh-sắc* đảm bảo.

***Giặt áo quần:*** Nguyên nhân cần phải giặt:

01, Không có áo quần mặc là khổ

02, Hôi hám là khổ

03, Ngứa là khổ

04, Ngâm lâu không được, thối mục là khổ

Tóm lại, phải giải khổ, phải giặt, vì sự cần thiết thúc ép phải làm, tất cả các khổ này đều sinh từ tâm.

***Phiền não liên quan đến việc giặt áo quần:***

01, Mất thì giờ, đi hành thiền hay hơn rồi từ từ về giặt sau

02, Gấp vội giặt cho xong rồi đi hành thiền một lần cho được lâu

03, Hành thiền không được, giặt đồ cho đỡ buồn chán

04, Muốn sạch sẽ

Trước khi giặt phải có *như thật tác ý* tức là phải làm, phải giặt vì bị khổ thúc ép, cả khổ thân lẫn khổ tâm. Khổ là: không giặt sẽ không có đồ mặc, hết nắng đồ không

khô; khổ thân: áo quần lâu chưa thay sẽ gây ngứa ngáy. Lúc giặt đồ ta sẽ ở với *sắc ngồi, sắc vận động, danh nghe, danh thấy, sắc lạnh, sắc mùi*, ***hãy ở với danh-sắc hiện tại***. Nếu muốn cho chỗ này trắng, chỗ kia sạch phải dùng bàn chải đánh, như thế này đều do phiền não điều động cả. Nếu như không cần thiết thì hành giả đừng theo dõi sự chuyển dịch nhỏ quá nhiều, làm cho bị mải mê và đánh mất hiện tại, dễ bị phóng tâm mà quên sự cảm nhận mình. Theo dõi *danh phóng tâm* cũng không được vì khi *danh* đi vào cảm nhận mình thì *sắc ngồi* sẽ biến đi.

***Làm vệ sinh, quét nhà, lau nhà bằng trí tuệ:***

01, Quét vì có cát, có bụi nhiều, đi lên thấy khổ

02, Có kiến, côn trùng nhiều, sợ giẫm chết

03, Lá cây rụng dày lên, rắn rết đến ở, gây nguy hiểm

Các nhân này đủ để quét dọn vì bị khổ thúc ép thật sự, danh cũng khổ, sắc cũng khổ. Khi biết được khổ thúc ép cần phải quét, ấy là có *như thật tác ý*, sau đó lấy chổi quét dọn. Vào thời điểm này đối tượng là *sắc đứng, sắc đi, danh nghe, danh thấy, sắc lạnh, sắc nóng* đều được cả. Nếu tâm chú trọng đến việc sạch hay chưa xem như phiền não phát sinh rồi.

***Quét dọn với phiền não:***

01, Muốn quét vì nắm bắt sự cảm nhận mình không được

02, Chưa sạch sẽ lắm, cần quét ít nữa

03, Đã thành thói quen phải quét mỗi sáng chiều

04, Hơi bị tâm thần, thấy chổi là chịu không được, phải quét

Trước khi quét nếu thiếu *như thật tác ý*, thiếu sự thu thúc thì sẽ quét với phiền não. Bắt đầu quét, tham nhảy vào, tức là quét vì muốn sạch sẽ. Lúc đang quét tâm hướng đến sự muốn sạch sẽ (tham), tại sao chưa hết rác (sân). Khi quét xong rồi, ngồi xem, thấy vừa lòng nơi sự sạch sẽ (tham), mất thời gian nhiều mà vẫn chưa nắm bắt được sự cảm nhận mình (sân). Sở dĩ như thế vì ngay từ đầu đã thiếu sự thu thúc, thiếu *như thật tác ý*. Tóm lại là quét với phiền não suốt thời gian.

***Quét với trí tuệ:***

Trước khi quét biết là khổ phát sinh, quét để giải khổ. Bởi vì có sự thu thúc nên có *như thật tác ý*. Làm việc gì, biết đến nhân tạo khổ trong việc đó, ấy là trí tuệ.

***Thói quen thường xuyên khi vào hành thiền:***

Thích phơi chăn, phơi màn, gối, chiếu, giặt vải trải giường, giặt áo gối, quét phòng, chùi nền, múc nước vào lu vại, tưới cây, cho chó mèo ăn, ngồi ngắm phong cảnh.

***Nguyên nhân:***

01, Nắm bắt sự cảm nhận mình không được

02, Không biết cái gì là sắc, cái gì là danh

03, Thiếu sự thu thúc

04, Thường xuyên sơ ý

05, Không thiết lập được hiện tại

06, Không hiểu người dạy nói gì, không dám hỏi.

## KẾT QUẢ CỦA PHÁP HÀNH

Hành giả dựa trên nền tảng của giới, có nguyện vọng thoát khỏi tử sinh luân hồi, thật lòng với lời dạy và thành tâm với chính mình sẽ có được kết quả từ việc tu tập thiền Minh sát một cách đúng đắn.

Khi hành giả tu tập thu thúc lục căn đến độ thuần thục, bất luận là ở trong phòng hành thiền hay bên ngoài thì đều có sự thu thúc bản thân thường xuyên. Quả đạt được là trở thành người luôn cẩn trọng, biết thu thúc không để cho phạm giới. Việc đừng để cho phạm ngũ giới ấy là hành giả luôn có sự để ý đến các căn môn của mình, phải quán xét trước rằng sẽ làm gì, là tội hay là phước, có công đức hay không, lợi ích hay thiệt hại, nên hay không nên.

• Nếu là cư sĩ thì nên quán xét như thế này trước rồi mới quyết định làm hay không làm.

• Nếu là nhà sư, vị tỳ-khưu thì quán xét hữu ích hay không là điều tiên quyết rồi mới làm hay không làm. Vì nguyên nhân gì mà vị tỳ-khưu phải quán xét sự hữu ích trước? Bởi lẽ, bậc xuất gia sống với giới luật và trí tuệ, ngoài hai điều này ra rồi thì không nên làm, vì sẽ đụng đến tội lỗi. Cho nên, cần thiết khi xem xét việc làm này là

hữu ích cho giới luật hay không, hoặc là có hữu ích cho thiền Minh sát hay không. Nếu phải thì làm, còn không phải thì tuyệt đối không làm.

*Khi đã quán xét như thế này rồi, cả vị tỳ-khưu lẫn cư sĩ đều có giới trọn đủ. Giới là nhân dẫn ta tái sinh thành người, thành chư thiên. Giới là nhân dẫn ta đến giải thoát. Giới làm cho ta bố thí mà không trộn lẫn với tục lụy. Giới làm cho ta dũng cảm ở mọi nơi.*

Trên đây là những đức hạnh của các hành giả đã trải qua sự thực tập thu thúc lục căn rồi, trạng thái tâm sẽ thay đổi, thiện pháp sẽ xuất hiện nơi tâm. Chính đây là giá trị của thiền Minh sát đã cho kết quả cơ bản bước đầu nhiều như thế, đấy là chưa kể đến sự đạt đến các Tuệ khác nữa.

## KẾT QUẢ BƯỚC ĐẦU QUA TỪNG GIAI ĐOẠN

Thiền Minh sát nếu được tu tập đầy đủ, trọn vẹn thì sẽ có pháp vi tế tham gia vào tại thời điểm tu tập. Pháp ấy chính là *hiện tại*. ***Hiện tại*** sẽ có mặt một khi tâm thanh tịnh, vi tế, thâm sâu. Và như thế mới đến với pháp tự nhiên gọi là *hiện tại* được. Pháp *hiện tại* này có tất cả

năm loại và cho quả đặc biệt một loại. Xin hãy học hỏi để biết và đem lại hữu ích trong tương lai, và khi có cơ hội đến thực hành thì sẽ hiểu được Giáo pháp vi diệu, sâu sắc bằng chính tâm thức của mình. Pháp *hiện tại* được nêu ra ở đây chưa thấy một ai trình bày một cách đầy đủ cả, theo như được đọc qua thì chỉ có hai loại mà thôi. Hành giả nắm bắt được sự thật của pháp thì sẽ hiểu rõ năm loại pháp *hiện tại* này:

01, Hiện tại pháp
02, Hiện tại đối tượng
03, Hiện tại sự cảm nhận
04, Hiện tại sát-na
05, Hiện tại thực tính pháp

Năm loại *hiện tại* này là nhân làm phát sinh quả hiện tại, quả ấy là ***hiện tại trí tuệ***.

Người thực hành thiền Minh sát là người tu trì các pháp hiện tại này đến khi đắc tuệ, bắt đầu tính từ *Danh sắc phân biệt tuệ (Nāmarūpaparicchedañāṇa)*, là trí tuệ phá bỏ cái ta, là Tuệ thứ nhất trong 16 Tuệ quán. Chỉ cần một sát-na của sự cảm nhận cũng biết được rằng lời giáo huấn của Đức Thế Tôn vi tế, thâm diệu thế nào rồi.

Người đọc phải đọc bằng trí tuệ và đừng sơ ý để phiền não nảy sinh. Muốn biết, muốn đắc, muốn hành thì sự thanh tịnh sẽ biến mất, pháp hành sẽ bị phiền não

trộn lẫn vào tại thời điểm đang hành.

Lúc đang thực hành mà đi tìm mỗi loại hiện tại đang ở đâu rồi thì tạo dựng lên, nếu mà như thế thì ắt phải giao cho nghiệp, quả và e rằng sẽ đem ra dùng sai đi, bởi lẽ người ấy không thực tập pháp hành, chỉ giỏi nói. Cho nên thật đáng lo lắng cho những người chưa từng trải qua sự thực tập thì sẽ có cái nhìn sai lạc là chuyện thường. Xin hãy xem xét các pháp này một cách tỉ mỉ:

01, Hiện tại pháp là gì, từ đâu đến

02, Hiện tại đối tượng là gì, ở đâu

03, Hiện tại cảm nhận phát sinh khi nào, phát sinh ở đâu

04, Hiện tại sát-na như thế nào, phát sinh khi nào

05, Hiện tại thực tính pháp là gì, phát sinh khi nào

Pháp được gọi là hiện tại này có giá trị rất cao, sinh khởi với bậc có trí tuệ, bởi vì là pháp vi tế, thâm diệu. Về mặt lý thuyết có thể tìm đọc được ở một số nơi, tuy nhiên không có ai viết một cách tỉ mỉ, chỉ rõ nguồn cội trong việc đem ra áp dụng vào pháp hành. Pháp tự nhiên là thứ không dễ kiếm đối với con người ở thời đại này, những thứ tạo tác thì nhiều vô kể nhưng thiếu giá trị. Hãy đặt tâm cho đúng, lúc đọc thì đọc dễ dàng nhưng khó mà hiểu thấu.

***Hiện tại pháp:***

Có được từ pháp, tức là tự nhiên đang hiện hữu trên thế gian này, có ở trong lẫn ngoài thân ta. Ở bên ngoài là: chúng sanh, loài người, khái niệm chế định, đồ vật, v.v…; còn ở bên trong là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Tóm lại pháp là tự nhiên, tự nhiên là pháp có mặt trên thế gian này, gồm bốn loại trên mà thôi, chẳng có gì ra ngoài bốn loại trên cả. Nhưng chẳng ai biết, chỉ biết cái mà được chế biến, tạo tác ra, rồi chấp thủ dính mắc vào, nên chi sẽ không gặp đồ thật.

Khi đã biết *hiện tại pháp* rồi, hành giả cần phải hiểu rằng bốn pháp tự nhiên này cũng chỉ là *danh-sắc* mà thôi. Cái mà mọi người hiểu khác đi là do hiểu sai; bởi vì biết sai, thấy sai, hiểu sai nên đem ra hành cũng sai nốt. Mọi cái đều xếp vào sắc bên ngoài hoặc sắc bên trong, riêng chỉ có tâm thì xếp là danh. Tóm lại là chỉ có *danh-sắc* mà thôi.

Hành giả lấy pháp tự nhiên này đem ra làm thành đối tượng trong lúc thực tập pháp hành. Lúc hành giả tu tập *thiền Minh sát* thì cần lấy hiện tại pháp là danh hoặc sắc làm thành đối tượng cho pháp hành.

***Hiện tại đối tượng là gì?***

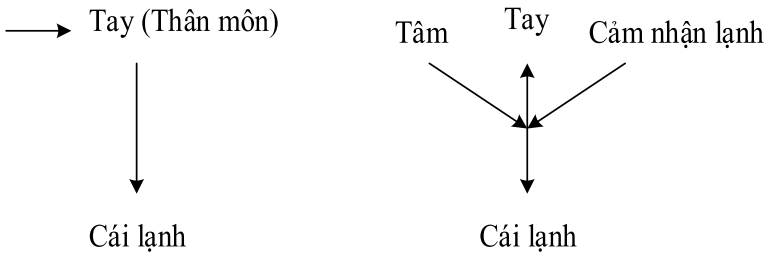
*Hiện tại đối tượng* là đối tượng sinh khởi trước mắt, lúc tâm đến tiếp nhận rồi phát sinh sự lưu tâm. Tại

thời điểm ấy không có quá khứ, không có vị lai xen vào nơi sự cảm nhận, ở sát-na đó chỉ có một đối tượng mà thôi nên gọi là *hiện tại đối tượng*.

*Hiện tại đối tượng* ở đâu? *Hiện tại đối tượng* ở tại sáu căn môn của chúng ta, tại thời điểm ấy tâm tiếp nhận đối tượng nảy sinh trước mắt rồi có sự lưu tâm.

***Hiện tại cảm nhận phát sinh lúc nào?***

*Hiện tại cảm nhận* phát sinh lúc tâm tiếp xúc với thực tại, chỉ một sát-na mà thôi. Ví dụ như cái nóng, cái lạnh, sự cứng, v.v…, khi tâm chú mục đến thân môn và sự vật :




Tiếp xúc bằng sự cảm nhận tại thời điểm ấy, tâm và căn môn phải đi đôi với nhau. Chẳng hạn tiếp xúc với sự cứng, lúc ấy sẽ cảm nhận ngay lập tức rằng trạng thái cứng như thế nào, chỉ cần cảm nhận ở chỗ tiếp xúc một tí mà thôi thì cũng gọi là sự cảm nhận. Sự cảm nhận dù chỉ một chút xíu cũng có lợi ích nhiều. Lợi ích như thế nào, lợi ích ấy là có thể ngăn chặn phiền não mới sắp

phát sinh sẽ phát sinh không được. Phiền não cũ muốn biểu lộ cũng không biểu lộ được do năng lực của chính sự cảm nhận trong hiện tại này. Khi *hiện tại cảm nhận* sinh khởi thường xuyên, nối tiếp nhau không dứt ở trên các căn môn của ta thì phiền não các loại ngủ ngầm trong nội tâm sâu thẳm cũng không thể biểu lộ được. Lâu lâu dần, phiền não sẽ bị phá hủy đi. *Hiện tại cảm nhận* chỉ cần một sát-na của sự cảm nhận có định, cần một sát-na định mà thôi là có thể ngăn chặn, giảm thiểu và đoạn trừ phiền não được, đoạn trừ đến tận cùng ấy là tiêu diệt phiền não. Do vậy, *việc tu tập thiền Minh sát quan trọng ở chỗ duy trì đối tượng hiện tại có sự cảm nhận là danh-sắc mà đang phát sinh liên tục không gián đoạn.*

***Hiện tại sát-na như thế nào, phát sinh khi nào?***

*Hiện tại sát-na* là sự thay đổi đối tượng của tâm đang nhận đối tượng theo các căn môn, mỗi lần một đối tượng, một căn môn, một sự cảm nhận của giây phút hiện tại. Tâm nhạy bén nhận đối tượng bằng sự cảm nhận ấy do năng lực của sát-na định. Nếu đem ra so sánh sự nhạy bén của tâm trong việc chuyển đổi đối tượng đó thì sự nháy mắt còn chậm hơn nhiều. Tâm người ta chuyển biến trước đối tượng vô cùng nhanh chóng. Tại thời điểm tu tập thiền Minh sát, hành giả phải có sự quán sát thật nhanh để kịp thời với tâm. Nếu có thể tập sao cho tâm vượt lên trên năng lực của phiền não thì mọi

điều sẽ dễ thôi, vì việc nhận đối tượng của tâm nói chung là trôi theo phiền não, để cho phiền não xen vào, xen ra một cách dễ dàng. Cho nên, thiền Minh sát cần có sự chuẩn bị sẵn sàng trước; sự sẵn sàng ở đây có nghĩa là cần đối thoại để hiểu rõ trước rằng việc tu tập thiền Minh sát đặt căn bản trên nền tảng nào mà ta cần học hỏi.

Tóm lại, *hiện tại sát-na* nghĩa là tâm nhận đối tượng trong hiện tại ở sát-na đó. Tại thời điểm nhận đối tượng ấy sẽ có các nhân và duyên là: một căn môn, một đối tượng, một sự cảm nhận.

Khi hành giả đã biết *hiện tại sát-na* rồi, hành giả sẽ dùng *hiện tại sát-na* như thế nào? Sẽ dùng *hiện tại sát-na* lúc mà nhận đối tượng đến tiếp xúc với căn môn kịp thời với đối tượng hiện tại ấy, và tâm sẽ kịp có sự cảm nhận, tại thời điểm ấy *hiện tại sát-na* sẽ phát sinh với hành giả. Hành giả không cần theo dõi, không cần theo quán sát, tự nó sẽ làm việc, chỉ cần hành giả có sự thu thúc tốt, có sự cảm nhận đúng đắn, thanh tịnh, có sự quán sát nhanh nhẹn, định và niệm không quá mức. Chỉ cần ngần này hành giả sẽ gặp được sự thật gọi là chân nghĩa pháp.

***Hiện tại thực tính pháp là gì, phát sinh khi nào?***

*Hiện tại thực tính pháp* là sự thật mà hiển lộ ở *hiện tại sát-na* ấy. Sự thật ở đây là muốn nói đến *sắc và*

*danh* mà thôi, có thực tính pháp đảm bảo và ngăn chặn, diệt trừ phiền não nên gọi là *hiện tại thực tính pháp*.

Từ: ***thực tính pháp (sabhāva)*** nghĩa là sự thật, đồ thật, có thể kiểm chứng được và chịu đựng trước mọi sự kiểm chứng.

Từ: ***hiện tại*** nghĩa là tâm nhận đối tượng trước mắt tại sát-na ấy. Tâm, căn môn, đối tượng cùng làm việc ở thời điểm thực hành. Tâm có công tác của thiền Minh sát mà cần phải làm suốt thời gian, tâm sẽ không thả cho phiền não chạy vào chạy ra với bất thiện pháp.

# CÁC TIÊU CHUẨN VÀ PHẨM HẠNH HÀNH GIẢ CẦN CÓ

01, Đối với chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật phải tạo được lợi ích, làm phát sinh giá trị trong việc hành thiền

02, Giảm nhẹ hoặc đoạn trừ sự chấp thủ ở chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật

03, Biết rõ tội phước, hữu ích và vô ích, nên và không nên

04, An tâm trước mọi vấn đề nảy sinh theo nhân quả

05, Thấy lỗi của việc tụ tập đình đám đông người, sự lười biếng, cái ăn, cái ngủ và sự thích chí nơi đối tượng

06, Thấy giá trị của việc thu thúc lục căn là có hữu ích hơn tất cả những pháp căn bản quan trọng làm phát sinh trí tuệ thiền Minh sát

07, Lưu tâm đến khổ và biết cách giải khổ cho phù hợp với khổ ấy, không chịu đựng khổ

08, Biết rõ phiền não, phương cách ngăn chặn phiền não và cắt đứt phiền não trong từng sát na

09. Không phủ định đối tượng mà có thể tiếp nhận đối tượng trong mọi tình huống

10. Biết rằng tâm thanh tịnh do tác ý (cetanā) làm chủ, đứng đầu trong việc hành thiền Minh sát, không phải do trú xứ hay các yếu tố khác

11, Cần quán sát nhiều, quán sát thô, quán sát trung trung, quán sát vi tế

12, Thấy được giá trị của sự đều đặn thường xuyên nơi pháp nhẫn nại và pháp tinh tấn

13, Biết rõ và biết tận phiền não của mình, phiền não của người

14, Trí tuệ thiền Minh sát là trí tuệ vượt trội hơn bất cứ trí tuệ nào khác bởi vì đã cắt đứt nghiệp và quả

15, Trong pháp hành nếu thực tập đúng dù chỉ một tí cũng sinh quả, nếu thực tập sai thì dù nhiều bao nhiêu cũng không có kết quả

16, Đừng lo sợ và bận tâm trước mọi tai họa nào từ bên ngoài, nhưng chỉ sợ phiền não nội tâm phát ra mà không biết

17, Biết rõ sự khác nhau của: hiện tại, quá khứ, vị lai và sẽ bảo trì hiện tại vì biết rằng hiện tại có lợi ích thiền Minh sát

18, Thấy được sự vi tế và phức tạp của nhân quả nhiều hơn tùy theo khoảng thời gian thực tập

19, Thấy sự vận hành của pháp tự nhiên bên ngoài và pháp tự nhiên bên trong làm phát sinh phiền não và trí tuệ. Nếu hành giả có pháp trong người rồi thì sẽ biết được phiền não và trí tuệ đi đôi với nhau

20, Giá trị nhận được từ thiền Minh sát là sự lợi ích cho cả bản thân và người khác

21, Biết khổ, lỗi, tai họa của luân hồi, đình chỉ sự

tầm cầu lợi danh, khen chê, địa vị, sung sướng, nhưng phải thu thúc trong đời sống

22, Biết tìm kiếm sự thuận lợi trong pháp hành nhằm giải khổ, gì cũng được miễn là có ích lợi cho việc thực hành. Thế nào cũng được, không dính mắc vào trú xứ, thiền sư, lời dạy của ngài, chỉ biết rằng chẳng có gì hơn pháp hành cả

23, Có đức tin và trí tuệ nơi lời dạy của Đức Phật, không dao động bởi vì có thể kiểm chứng được bằng chính bản thân mình. Cuộc sống này có thể xả bỏ để cúng dường pháp hành

24, Sự giống nhau lúc ở trong thiền đường cũng như ngoài thiền đường của hành giả là có đức tin, có sự thu thúc lục căn, có trí tuệ, không hoan hỷ trước những đối tượng phiền não thô thiển như: lợi lộc, danh vọng, địa vị, sung sướng

25, Có thể kiểm nghiệm được những phiền não nào đã bị lay động hay chưa từ việc học hiểu phiền não của bản thân mình thông qua các căn môn và có được trí tuệ ở mọi góc độ

26, Biết tính chất của *danh-sắc* là vô thường, khổ, điều khiển không được, hướng tâm đến pháp hành tận cuối đời. Khi hết khả năng trong việc thực tập sẽ có lòng từ đối với mình và người khác nên đem tâm tạo dựng ba-la-mật để có cơ hội tu tập pháp hành tiếp nữa

***Kết quả thu được từ việc tu tập thiền Minh sát ở cấp độ bước đầu:***

01, Có quan kiến đúng đắn theo nhân quả

02, Nhiều loại phiền não đã bị ngăn chặn, giảm thiểu, cắt đứt rõ ràng

03, Khi phiền não phát sinh sẽ thấy kịp thời, thấy rõ nhanh hơn

04, Có tâm từ, tâm bi đặc biệt nhiều

05, Hiểu rõ nhân quả dễ dàng, sử dụng nhân quả để quyết định, không quyết định bằng sự phán đoán

06, Có niệm nhiều hơn, không sơ suất

07, Tin vào nghiệp và quả của nghiệp, chấp nhận quả và có sự tinh tấn tạo thiện nghiệp nhiều hơn

08, Trở thành người có suy nghĩ và hành động vi tế hơn

09, Thấy khổ khi phiền não phát sinh

10, Trở thành người dễ tính, sao cũng được, chừng này cũng đủ vì không dính mắc, có đời sống thường nhật không chấp thủ, đúng lý nhân quả

## LÝ DO VÀ KẾT QUẢ CHUNG CẦN ĐẠT

Hành giả có định hướng đoạn trừ phiền não thì nên học hỏi và nên kiểm chứng cho được rằng chân nghĩa pháp đúng đắn và hữu ích đối với việc đoạn trừ phiền não ấy là thế nào? Phải đạt được bằng tâm thanh tịnh của chính mình ra sao? Cái gọi là sự thanh tịnh của thực tính pháp đã đạt được từ tâm thanh tịnh ấy là thế nào? Giới thanh tịnh, Tâm thanh tịnh, Kiến thanh tịnh và người có tâm trộn với sự bất tịnh thì thực tính pháp ấy như thế nào? Quả hiện hữu đó ra sao? Khác nhau ở điểm nào? Hành giả cần biết, không phải chỉ là thực hành suông suông suốt mấy năm mà tâm vẫn ở trạng thái cũ, phiền não không được giảm thiểu. Hành giả cần phải đặt nghi vấn và xem xét lại bản thân, nếu không thế thì tốn thời gian nhiều năm mà cuối cùng thì lại đổ lỗi cho rằng tu tập thiền Minh sát chẳng được gì cả.

Có một cư sĩ nói lời chê bai một vị sư từng hành thiền Minh sát đến bảy, tám năm mà không có kết quả gì, rằng vị ấy đang còn phiền não, tính tình vẫn như cũ, giống như thời cùng tu với nhau.

Đây là ví dụ cho thấy rằng người hành không chịu xem xét lý do về việc mình hành đúng hay sai thế nào, tại sao quả của pháp hành lại là còn phiền não như

trước, đôi khi nhiều là khác nữa. Tu tập thiền Minh sát mà còn hướng đến lợi lộc, địa vị, danh tiếng, sung sướng, có lợi ích cho đời sống thường nhật của mình thì không đáng như thế đâu. Hành giả nên cẩn trọng ở điểm này và cần lưu ý bản thân rằng mình có những điểm nào thay đổi tốt lên hơn không, đúng với lời giáo huấn của Đức Phật không? Điều quan trọng đối với người tu tập là một khi thiền Minh sát đã được tu tập rồi thì quả của nó là giảm thiểu, đoạn trừ được phiền não, phiền não sẽ ít hơn. Điều này cho thấy rằng người ấy đã thực hành đúng đắn cho nên có kết quả như thế. Người tu tập thiền Minh sát nên biết tầm quan trọng của những ngôn từ được viết ra cho đọc này, những lời này quý vị có thể kiểm chứng được thông qua pháp hành nhằm đoạn trừ phiền não. Người hành đã trải qua pháp hành dù ít ngày hay nhiều tháng, từng quan tâm đến các từ: ***sự cảm nhận*** và ***cảm nhận*** hay chưa? Hai từ này khác nhau thế nào, có quả như thế nào, có cơ hội đem ra suy xét với nhau cũng tốt vậy.

Quả của việc tu tập thiền Minh sát đạt được từ: *cảm nhận* và tại thời điểm thực hành ấy, để đạt đến *cảm nhận* này thì phải dựa vào tâm mà không có phiền não. *Cảm nhận* là một danh chế định nhưng có chân nghĩa pháp đảm bảo, tại sát-na hiện tại đó chỉ có sự thanh tịnh phát sinh mà sự thanh tịnh ấy là một sự thật và có thể kiểm chứng được vì ở sát-na hiện tại đó không có nghĩ,

suy, phóng tâm, niệm thầm, nói, theo dõi, tạo ra, tìm kiếm, quy định, suy đạt, chú mục. Các trạng thái này không hiện hữu ở đấy, bởi vì trong một cảm nhận, lúc ấy có hiện tại pháp, hiện tại đối tượng, hiện tại cảm nhận, hiện tại sát na, hiện tại thực tính, hiện tại chân nghĩa *danh-sắc* (trong tương lai có thể sẽ có Tuệ phát sinh).

Hỏi: Tu tập thiền Minh sát để làm gì?

Đáp: Để giảm thiểu, đoạn trừ phiền não, thoát khổ

Hỏi: Thiền Minh sát đoạn trừ phiền não ở đâu?

Câu trả lời nhận được là mỗi người một nẻo, chẳng có ai nói đến điểm quan trọng của trí tuệ tiêu diệt phiền não cả. Bởi vì không ai biết điểm quan trọng này, cho nên bỏ qua và chẳng lưu tâm đến, không thấy sự quan trọng. Cho nên, cần viết ra để mời quý vị vào kiểm chứng sự thật bằng chính bản thân mình. Khi đã đọc sách này rồi thì nên quan tâm đến mọi ngôn từ khái niệm, đừng đọc qua loa, dù ở phần trước đã nói đến cách đọc thế nào rồi. Điều quan trọng là tìm cho được nhân chế định của thiền Minh sát, học hỏi cho thật hiểu rồi cùng nhau tự kiểm chứng, nếu muốn đoạn trừ phiền não. Tuy nhiên, giả sử dù chẳng muốn đoạn trừ phiền não đi nữa thì khi hiểu biết rồi cũng không bị lừa đảo được. Hãy biết nghĩ, biết suy xét, biết quán sát lời dạy vi tế, thâm sâu như thế nào. Không phải là ngồi yên một chỗ, nhắm mắt

cũng thấy hết cả, nghĩ tưởng điều gì cũng có nhân quả theo pháp được đâu. Nên học hiểu và quan trọng là đừng nghĩ rằng đọc để biết, để đem ra nói mà thôi, cần phải đem ra kiểm chứng nữa. Khi nói đến *cảm nhận* có nhiều lợi ích, xin hãy trở lại ở hiện tại đối tượng, là đối tượng sinh khởi trước mắt tại thời điểm ấy, bất luận là thực tính pháp của sự nóng, sự lạnh, đau, nhức, đi, đứng, nằm, ngồi, khổ, nghe, thấy, mùi, vị,… tất cả những loại này đều có thực tính pháp, không có loại khác đến trộn lẫn đâu. Cho dù là nghĩ đến quá khứ, suy về tương lai, phóng tâm cả quá khứ, hiện tại, tương lai cũng đều hiển lộ qua thực tính pháp, bởi vì mọi thứ đều nảy sinh với sự cảm nhận là hiện tại đối tượng ở sát-na đó. Tại thời điểm ấy có ***niệm*** + ***tỉnh giác*** xuất hiện cùng với *danh-sắc*, phiền não không xen vào được, tâm trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh trong sát-na ấy, sự chấp thủ là ta, của ta không có ở thời điểm đó, chỉ có thực tính danh, thực tính sắc nổi lên thay thế. Phiền não không vào tá túc, phiền não nương nhờ không được ở thời điểm đó bởi vì tâm đang nhận đối tượng chân nghĩa pháp (cảm nhận – danh – sắc). Ngay cả khái niệm: *danh-sắc* cũng không có, chỉ có thực tính chân nghĩa pháp mà thôi.

Ở đây, có sự gần gũi giữa các ngôn từ, người hành nên có sự vi tế một chút. Ở từ: *xem sự cảm nhận* thì pháp dẫn lối đưa đường chính là *niệm*. Hành giả nên cẩn

trọng hơn vì *niệm* có thể làm nhân cho nhiều pháp khác, *niệm* có thể làm nhân cho định phát sinh do sự chú mục theo dõi.

Đặc điểm của việc xem sự cảm nhận là người hành dụng tâm hướng đến sự cảm nhận, và quán sát sự cảm nhận ấy sẽ biến đổi hay chuyển đi đến đâu, có trạng thái thế nào. Do vậy, hành giả có *niệm* bao quát suốt thời gian ấy. Lúc đó, phiền não có thể gá vào được bởi vì *niệm* ấy không phải là *niệm* đặt trên nền tảng quán sát *danh-sắc* qua các căn môn. Nên chi, *niệm* này có thể làm nhân phát sinh phiền não, ví dụ như si mê rồi tiếp theo là tham. Nguyên nhân là do sự muốn biết nên bám theo sự di chuyển của thân, trạng thái di chuyển của thân ấy có sự cảm nhận rồi, nhưng tâm lại nhảy vào xem xét sự cảm nhận ấy. Như đã nói có si mê bởi vì tâm ở thời điểm ấy không có *danh-sắc* đảm bảo và *niệm* đó cũng không ở trên nền tảng của *Tứ Niệm Xứ*, bởi vì tâm chỉ nắm bắt sự cảm nhận và theo dõi sự cảm nhận ấy. Tâm tại thời điểm ấy chẳng có tội phước gì, chỉ có sự muốn xem hoặc khi xem rồi thì sinh hoài nghi nữa. Ngoài ra tâm còn có tà kiến ở thời điểm đó, vì lúc ấy tâm không có *danh-sắc* làm nền tảng.

Nói tóm lại, người thực hành hướng đến giải thoát cần phải biết quán xét pháp của bản thân mình rằng mỗi ngày pháp ấy tiến triển tốt đẹp hơn hay chẳng

có gì tiến triển cả, rằng hôm nay cũng như hôm qua không phát triển trí tuệ mà thêm phiền não thôi.

Trí tuệ là kết quả bậc cao, phụ thuộc vào công hạnh đã tích lũy, nếu vượt qua được những bước cơ bản thì những bước tiếp theo không cần nói đến.

***Hiện tại tuệ có tầm quan trọng thế nào, được phát sinh ra sao?***

***Hiện tại tuệ*** rất quan trọng, bởi vì mỗi một tuệ đều có vai trò trong việc đoạn trừ phiền não ra khỏi nội tâm ở mỗi giai đoạn.

***Tuệ (Ñāṇa)*** chính là trí tuệ diệt trừ phiền não một cách trực tiếp. Tuệ trong thiền Minh sát có tất cả 16 cái Tuệ. Tuệ thứ mười sáu có tên gọi là *Hồi quán tuệ (Paccavekkhaṇañāṇa)*, là trí tuệ quán xét Đạo, Quả, Niết-bàn, các phiền não đã đoạn tận và các phiền não còn sót lại. Mỗi một Tuệ đều có tên gọi riêng của nó và có giá trị nhất định trong việc đoạn trừ tiêu diệt phiền não theo từng giai đoạn kể từ bậc Thánh nhân bậc thấp đến bậc cao. Hiện tại trong kiếp sống này, chúng ta có cơ hội để hiểu biết và thực hành theo lời dạy của Đức Phật, không phải đem lời giáo huấn ra dùng trong những công việc phụ nhỏ nhặt mà phải đem ra áp dụng thường xuyên một cách thật lòng cho bản thân mình trong hiện tại và trong những kiếp sống tiếp theo. Ít nhất là, xin cho tất cả

chúng ta đạt đến Tuệ thứ nhất trước đã, đấy xem như là vô cùng hữu phước rồi, cũng đừng nên mong đạt gì khác nữa, xin hãy tạo nhân trước đi.

*Tuệ thứ nhất* có tên là *Danh sắc phân biệt tuệ (Nāmarūpapariccheda ñāṇa)* là tuệ bước đầu thấy sắc và danh, tà kiến cho rằng có cái ta, của ta sẽ không hiện hữu trong sự cảm nhận này.

Tuệ là sự cảm nhận phát xuất từ trí tuệ thấy được sự thật khi tâm của hành giả đã đến tới sự thật, trạng thái tâm sẽ thay đổi.

***Tuệ phát sinh như thế nào?***

Chúng ta đạt được trí tuệ bậc cao này tất phải đạt được thông qua thiền Minh sát, bằng cách quy định *danh-sắc* theo từng giai đoạn, qua các căn môn dựa trên nền tảng của sự đặt tâm, thu thúc các căn, theo đường lối của *Tứ Niệm Xứ*. Kiến thức thu được từ sự đọc, kiến thức thu được từ việc viết, từ sự hiểu biết, từ sự đối thoại pháp, các kiến thức này khác nhau nhiều. Do vậy, nếu được thì nên đối thoại pháp một cách thật tình rồi sau đó kiểm chứng lấy đến độ hiểu rõ, làm được, rồi thì mọi việc sẽ dễ dàng hơn lên.

Việc viết ra những điều này hẳn không mấy chi tiết, tỉ mỉ bởi vì một vài thực tính pháp không nên viết ra. Ví dụ đưa ra sự tạo *nhân* để hiểu biết nhưng cần thiết

phải nói đến *quả*, việc đem *quả* ra để nói thì chẳng đúng chút nào vì sẽ làm cho người thực hành không chịu kiểm chứng mà chỉ biết đến *quả*. Giống như nhà giáo lãnh lương tháng do sự giảng dạy, không phải lãnh lương do kết quả thu được từ việc giảng dạy, chẳng giống nhau chút nào. Nếu chịu quán xét sẽ thấy rõ ràng hơn, do vậy sẽ cầm, nắm, làm, nghĩ, suy cần phải biết quán xét, tìm hiểu rõ nguyên nhân và kết quả sẽ đạt được. Hiện tại đang tạo và kết quả tương lai tương xứng với nhau hay không giữa địa ngục – thiên đàng – cõi người – Niết-bàn. Chúng ta vô cùng đầy đủ phước duyên khi được sinh ra làm người, được gặp Phật pháp, biết đến lời giáo huấn và được học hỏi lời giáo huấn ấy. Lời dạy của Đức Chánh Đẳng Chánh Giác dạy cho ta trở thành người có trí tuệ, biết nhân quả, làm điều gì không bị thất niệm, không sơ ý, nên suy xét trước khi bắt tay làm. Thật vậy, trước khi làm điều gì, quyết định cái gì, nhân quả đã có nên đem ra sử dụng, quán xét đến tội phước, công đức, sự hữu ích và vô ích, nên hay không nên, phải biết, biết gì? Biết nhân, biết quả, biết pháp, biết thời, biết ước lượng, biết người nghe, người làm, người suy nghĩ.

Đức Phật đã thấy rõ rằng chúng sanh trên thế gian có nghiệp là nguồn cội, là căn nguyên, là hạt giống, nghiệp này cho quả nên chi mọi chúng sanh đều phải chịu khổ, khổ thân, khổ tâm. Ngài có tâm đại từ, tâm đại

bi vô lượng cứu độ chúng sanh ra khỏi khổ não. Ngài đã tuyên thuyết giáo pháp cho chúng sanh đi theo dấu chân của Ngài, và đã có vô số chúng sanh thoát khỏi luân hồi tử sinh. Tuy nhiên cũng đáng buồn lắm thay vì không ít chúng sanh đã hiểu sai lời dạy của Ngài, đem ra thực hành không trùng hợp với mục tiêu, rồi phải nhận khổ não nhiều hơn. Sự biết sai, thấy sai, nghĩ sai, nói sai và cuối cùng dẫn đến làm sai, làm vì biết thì còn có cơ hội sửa chữa khi đã hết nghiệp, nhưng làm mà không biết rồi làm hoài mãi cũng giống như cắt đứt mọi điều do năng lực của si mê phiền não, và cuối cùng của cuộc đời là bốn cảnh khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la).

Dù sao cũng đã nói đến các Tuệ, nên xin được phép nêu tên các Tuệ ra cho người đọc biết luôn nhằm động viên cho hành giả đạt đến các tuệ này.

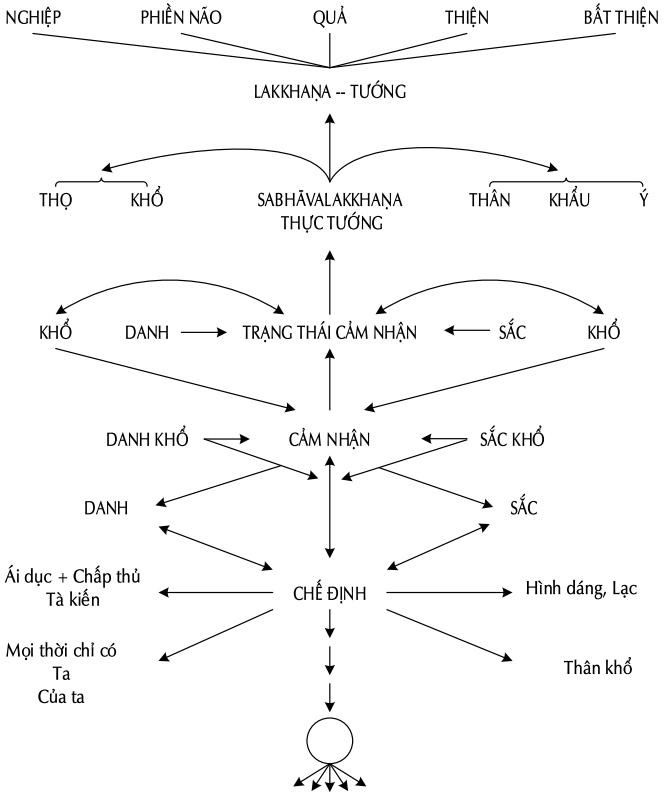
***Mười sáu tuệ giúp thoát khổ:***

01, *Nāmarūpaparicchedañāṇa – Danh sắc phân biệt tuệ*
02, *Paccayapariggahanañāṇa – Liễu duyên tuệ*
03, *Sammasanañāṇa – Thẩm sát tuệ*
04, *Udayabbayañāṇa – Sinh diệt tuệ*
05, *Bhaṅgañāṇa – Hoại diệt tuệ*
06, *Bhayañāṇa – Kinh hãi tuệ*
07, *Ādīnavañāṇa – Hiểm nguy tuệ*
08, *Nibbidāñāṇa – Nhàm chán tuệ*
09, *Muñcitukamyatāñāṇa – Dục thoát tuệ*
10, *Paṭisaṅkhāñāṇa – Quán sát tuệ*
11, *Saṅkhārupekkhāñāṇa – Hành xả tuệ*

12, *Anulomañāṇa – Thuận thứ tuệ*
13, *Gotrabhūñāṇa – Chuyển tánh tuệ*
14, *Maggañāṇa – Đạo tuệ*
15, *Phalañāṇa – Quả tuệ*
16, *Paccavekkhaṇañāṇa – Hồi quán tuệ*

Ātāpī – Tinh tấn, Satimā – Lập niệm, Sampajāno – Tỉnh giác

Ở HAY ĐI




4 KHỔ CẢNH CHẮC CHẮN – 31 CÕI
6 CĂN MÔN - MỌI ĐỐI TƯỢNG THEO TRẠNG THÁI CỦA
PHIỀN NÃO HẠNG THÔ, HẠNG TRUNG VÀ HẠNG VI TẾ

# NHỮNG CHƯỚNG NGẠI KHÔNG ĐƯA ĐẾN KẾT QUẢ

01, Không biết rằng mình thực hành để làm gì

02, Không biết thiền Minh sát là gì

03, Không có thời gian học tập và tìm hiểu trước khi thực hành hoặc thời gian học ít ỏi

04, Có thời gian học nhưng không hiểu

05, Không dám hỏi thầy, bạn hoặc thầy, bạn không tạo cơ hội để được hỏi

06, Ở một số thiền viện không dành thời gian cho nền tảng của pháp hành

07, Người hành chưa dứt khoát bỏ các phận sự đối với tâm và thân

08, Không có sự cẩn trọng trong việc trì giới

09, Không thấy giá trị của việc tu tập thiền Minh sát

10, Không thấy lỗi, khổ, họa tai của luân hồi

11, Thời gian thực hành không liên tục

12, Chưa có đức tin vững chắc nơi Phật giáo

13, Không ở trú xứ thích hợp

14, Hiện tại nỗ lực kém, quá khứ cũng nỗ lực kém

15, Thiếu bạn hiền

16, Không biết rằng mình đang ở giai đoạn nào

trong lời giáo huấn (chưa sẵn sàng)

17, Chưa từng thử kiểm chứng lời dạy của Đức Phật

18, Tự cao, ngã mạn, nghĩ rằng biết đúng, biết nhiều và có người khen ngợi một cách sai trái, quá tự tin ở bản thân mình

19, Dùng niệm để điều khiển đối tượng, thay đổi phạm vi trong việc sử dụng trú xứ

20, Thiếu sự thành thật đối với bản thân, đối với Đức Phật và Đức Pháp

21, Không thấy tội lỗi của tà kiến

22, Không thấy tội lỗi của vọng tưởng điên đảo

23, Không biết về phiền não, về khổ

24, Không quán sát việc tạo nhân, chỉ tìm kiếm quả

25, Chấp thủ chế định pháp, không quan tâm chân nghĩa pháp

26, Không tin tưởng ở thầy, nghĩ rằng mình biết nhiều hơn hoặc lấy kiến thức cũ đem ra tư duy, thử hành thường xuyên, hoặc đem pháp học ra so sánh hoài

27, Thiếu sự trình pháp, báo cáo kết quả của việc hành thiền

Nhiệm vụ của hành giả không nên bỏ qua là trình bày kết quả của việc hành thiền của mình, cho dù tiến bộ hay không. Việc trình pháp phải đúng với sự cảm nhận mà bản thân đạt được, cho dù là đúng hay sai. Chẳng nên quan tâm đúng sai, chỉ cần đó là sự cảm nhận

thanh tịnh, bởi vì sự thanh tịnh ấy bao gồm cả phiền não lẫn trí tuệ mà bạn đạo hoặc thầy hướng dẫn sẽ chỉ bày cho để đạt đến sự đúng đắn và là đường lối làm cho pháp hành tiến triển.

***Sự trình pháp không đem lại lợi ích cho hành giả:***

01, Trình pháp vì nể nang

02, Vì sợ bị trách là hành không được

03, Chế biến ngôn từ nhằm được sự khen ngợi

04, Không hết lòng trình pháp, không muốn người khác biết

05, Viết ra cho thầy dạy thiền an tâm

06, V.v...

Người hướng dẫn không cần đến sự trình pháp như đã nói ở trên, bởi vì những việc làm này đưa đến kết quả vô cùng tai hại đối với người hành. Người hướng dẫn chẳng mất mát gì khi nhìn thấy những phiền não tăng trưởng của người hành, chỉ có sự thương tâm vì người hành đang bị mất mát nhiều, chẳng hạn như:

01, Mất thì giờ mà chẳng có ích gì

02, Không gặp được sự thật, giống như tự giết hại mình

03, Dễ duôi với cái chết và bệnh hoạn

04, Xả bỏ phiền não của mình không được

05, Nếu được người hướng dẫn khen thì thêm phiền não cho bản thân mình, nếu chê thì cũng thêm phiền não

06, Khi đã hành lâu tháng, lâu năm, có người lớp sau vào hành thì sinh hổ ngươi, bởi vì có thể bị hỏi về sự tăng tiến trong việc xả bỏ cấu uế phiền não và sẽ trả lời không được, cho nên thấy khó chịu, quyết làm cho được, từ đó nảy sinh các vấn đề khác nữa

07, Một số người hành trở nên câm lặng, giống như mỗi người một thế giới, đúng cũng tỉnh bơ, sai cũng tỉnh bơ, tỉnh bơ biết, tỉnh bơ không biết; tóm lại chỉ được số không

# NHỮNG CÂU HỎI
# VỀ HIỂU BIẾT CĂN BẢN

01, Vì lý do gì mà tin theo Phật giáo?

02, Sự tin theo Phật giáo của bạn là tin theo như thế nào, tin cái gì, theo cái gì, để vào đâu, sử dụng cho hữu ích ra sao, vì lý do gì?

03, Bạn có học hỏi về Phật giáo hay không, nếu có thì như thế nào? (Pháp học dành cho Pháp học, Pháp hành dành cho Pháp hành)?

04, Cấp độ của việc học hỏi:

- biết (đọc, nghe)
- hiểu
- đạt đến

05, Trong cấp độ của việc học hỏi đó, đang ở chi phần nào (Phật, Pháp, Tăng), nêu ví dụ?

06, Trong chi phần của Pháp, Đức Phật giác ngộ điều gì (tóm lược)?

07, Trong chi phần của Pháp, Đức Phật dạy điều gì (tóm lược)?

08, Trong chi phần của Pháp, vì lý do gì Ngài dạy như vậy?

09, Trong chi phần của Pháp, lời dạy của Đức Phật là dạy cho ai?

10, Năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, hai mươi hai căn, bốn diệu đế,…nói đến những ai?

11, Trong việc học hỏi lời giáo huấn từ người khác, cả thảy đều là pháp chế định, sự thật hay là chân nghĩa pháp ở đâu, làm sao biết được, biết được khi nào?

12, Từ ***hiện tại*** trong Phật giáo nói đến hiện tại nhân, hiện tại quả, quá khứ nhân, tương lai quả như thế nào, có vai trò quan trọng trong quá trình sống còn của con người ra sao?

13, Nhân phát sinh ở đâu, phát sinh như thế nào, quả phát sinh ở đâu, quan trọng ra sao khi mà phải biết: "chỉ cho mình được", "dùng mình được".

14, Từ ***biết mình*** nghĩa là gì, liên quan đến hiện tại và lời dạy của Đức Phật ra sao?

15, Sự luân chuyển của nghiệp, quả, phiền não là một sự thật như thế nào, có lỗi ra sao, liên quan đến thời gian và cảnh giới như thế nào?

16, Phương cách giải quyết sự luân chuyển này ra sao?

17, Phật giáo khác với các tôn giáo khác ra sao?

18, Phật giáo có tầm quan trọng như thế nào, có ích lợi gì với người tin theo?

19, Từ ***đức tin*** theo sự cảm nhận của người đời và người trong đạo giống nhau hay khác nhau thế nào?

20, Đức tin phải kết hợp với trí tuệ nghĩa là gì?

21, Người ta nói rằng Phật giáo là tôn giáo có nhân quả, nghĩa là gì?

22, Phật giáo là tôn giáo của người có trí tuệ nghĩa là gì?

23, Làm sao để biết rằng mình có lòng tin trong vấn đề nghiệp và quả của nghiệp?

24, Lời giáo huấn nào nên đem ra áp dụng trước nhất, rồi đến thứ nhì, vì lý do gì?

25, Khi bạn làm phước nào đó trong mười nhân tạo phước, làm thế nào bạn biết được phước đã phát sinh với mình?

26, Pháp hành là gì, có mấy cấp độ?

27, Đối tượng và sự phân đối tượng có tầm quan trọng ra sao đối với sự phân chia tội - phước?

28, Lỗi của việc không biết rõ đối tượng như thế nào, vì sao mà như thế?

29, Câu ***niệm phải có mặt mọi nơi, niệm cần phải có với ta suốt mọi thời*** vì lý do gì?

30, Bạn đã biết mình hay chưa, biết như thế nào?

31, Vì sao cần phải biết mình, có giá trị ra sao?

32, Lời giáo huấn nào bạn đem ra áp dụng trong đời sống thường nhật, lời nào mà bạn đang tìm kiếm?

33, Tà kiến nghĩa là gì, có lỗi như thế nào?

34, Cái thấy điên đảo vọng tưởng là thế nào, có lỗi hay không?

35, Chánh kiến là thế nào, ta nên biết ở mức độ nông sâu, nhiều ít chừng nào?

36, Phật giáo là một bộ môn khoa học dạy về sự thật căn bản gì, sự thật ấy bạn hiểu như thế nào, đem áp dụng ra sao?

37, Chúng sanh có nghiệp là của riêng mình nghĩa là gì?

38, Hãy làm các nghiệp lành, làm gì, làm thế nào?

39, Có hay không việc cắt nghiệp, cắt như thế nào?

40, *Ta tốt nhé, ta có* ***pháp*** nghĩa là gì?

41, *Ta có* ***niệm****, có* ***tuệ*** nghĩa là gì?

42, Từ ***dính mắc***, là ai dính cái gì, dính ra sao, mắc vào cái gì, vì sao mà dính mắc, có lỗi ra sao?

43, *Có mình là nơi nương tựa* nghĩa là gì?

44, *Có nơi nương tựa của mình* nghĩa là gì?

45, Cốt lõi của Phật giáo là gì, ở đâu, biết được ra sao? Trong việc thấy và không thấy cốt lõi ấy, bạn khác biệt với người khác như thế nào, nguyên cớ gì?

46, Người không biết tội – phước vì lý do gì?

47, Người không biết mình có lỗi hay không, vì sao?

48, Sự biết Pháp và sự có Pháp khác nhau hay không, vì sao?

49, Lời giáo huấn cuối cùng của Đức Phật trước khi nhập Niết-bàn là gì?

50, Khi có quyền nói rằng mình là Phật tử, là người theo đạo Phật, có đức tin nơi Phật giáo, thì cần phải có những bổn phận gì? Đem quyền ấy ra sử dụng như thế nào?

# NHỮNG CÂU HỎI VỀ HIỂU BIẾT CĂN BẢN
## (TIẾP THEO)

01, Pháp là gì?

02, Pháp ở tại đâu?

03, Vì lý do gì mà nói được rằng đấy là Pháp?

04, Ai là người dạy cho ta biết về tự nhiên?

05, Tự nhiên luôn luôn hiện hữu phải không?

06, Vì lý do gì ta phải đến học hỏi về tự nhiên?

07, Vì lý do gì người có trí đến tu tập thiền Minh sát?

08, Tại sao người ta cần tìm đến với Pháp?

09, Vì lý do gì mà ta đến tu tập thiền với nhau?

10, Nghiệp phát sinh vì những lý do gì?

11, Những gì gọi là nghiệp?

12, Quả thì ra sao? Ta làm sao biết đấy là quả?

13, Giữa nghiệp và quả, cái gì quan trọng hơn?

14, Gì là nhân làm cho *niệm* có sức mạnh?

15, Vì lý do gì sự cảm nhận không thanh tịnh?

16, Vì lý do gì sự cảm nhận ở sáu cửa không chính xác lúc tiếp nhận đối tượng?

17, Trong thiền Minh sát phải đặt tâm như thế nào mới tu tập tiến triển được?

18, Người tu tập thiền Minh sát phải chuẩn bị sẵn sàng những gì thì việc hành thiền mới có kết quả?

19, Người tu thiền Minh sát sẽ trả lời đúng câu hỏi theo nhân mình đã hành thì phải sử dụng những điều căn bản nào?

20, Việc tu tập thiền Minh sát sẽ có được kết quả như thế nào?

21, Kết quả bước đầu ra sao?

22, Kết quả đoạn giữa như thế nào?

23, Để cho hiện tại đối tượng phát sinh thì hành giả cần sử dụng pháp căn bản gì?

24, Để cho hiện tại đối tượng phát sinh thì hành giả cần làm như thế nào?

25, Khi hành giả đã tiếp cận với chân nghĩa pháp trong thiền Minh sát rồi thì sẽ được gì?

26, Tính chất thế nào là sai?

27, Sai ấy là sai ra sao?

28, Làm sao biết được những gì đã hành qua đó là sai hay đúng?

29, Khi đã biết sai rồi thì sửa chữa dễ dàng hay không, vì lý do gì?

30, Khi tu tập thiền Minh sát thì cái (pháp) được tiếp xúc lần đầu tiên là gì?

31, Đã tiếp xúc với thiền Minh sát rồi, đã thấy ***ái dục***, ***ngã mạn*** và ***tà kiến*** hay chưa?

32, Nếu đã thấy rồi thì chúng phát sinh ra được là từ nhân gì?

33, Ba người chủ nhà này lui tới thu tiền thuê nhà thường xuyên không?

- ai là chủ nhà thật sự?
- ai thường đến hỏi thăm sức khỏe nhiều nhất trong ba người này?

34, Điều căn bản nào thường đem ra sử dụng trong việc tu tập thiền Minh sát?

# ĐIỀU CẦN KIỂM CHỨNG GIỮA CHẾ ĐỊNH PHÁP VÀ CHÂN NGHĨA PHÁP

01, Đối tượng của thiền Minh sát là gì?

02, Đối tượng của thiền Minh sát ở đâu?

03, Đem đối tượng của thiền Minh sát ra dùng như thế nào?

04, Hiện tại đối tượng là thế nào?

05, Hiện tại cảm nhận là thế nào?

06, Sát-na định ở đâu?

07, Sự an tâm (đặt tâm) là thế nào?

08, Sự để tâm rỗng rang sử dụng khi nào?

09, Thu thúc các căn là gì? Thu thúc ở đâu?

10, Sự cảm nhận mình, sự cảm nhận sáu căn môn là thế nào?

11, Sự quán sát thô thiển, sự quán sát trung trung, sự quán sát vi tế là thế nào?

12, Như thật tác ý sử dụng lúc nào trong thiền Minh sát?

13, Khổ, … phát sinh từ nghiệp và phát sinh từ phiền não khác nhau thế nào?

14, Phiền não cần biết đến gồm những gì?

# HỎI ĐÁP

*"Giới những người tu học cần biết rằng người tu tập thiền Minh sát phải có những giá trị đạo đức của thiền Minh sát nhằm truyền lại cho người khác biết đến".*

Ở đây, ***giới những người tu học*** là nói tới những người đã đến với Giáo pháp, học và hành Pháp của Đức Phật. Những người này nên siêng năng đọc, siêng năng nghe Pháp, không nên bỏ qua, đừng nghĩ rằng không có giá trị, không có ích lợi. Thật ra thì Giáo pháp vô cùng hữu ích, một khi mà có người đời bình thường đến hỏi về Giáo lý, nếu trả lời được thì sự kính trọng và đức tin của người đó đối với Phật giáo sẽ tăng lên bội phần, và phần ta cũng được phước nữa vì ta là người giới thiệu, chỉ bày cho họ. Còn như ta là người ở trong giới tu học mà có ai đến hỏi dù chỉ một chữ rồi trả lời: "không biết" thì điều gì sẽ xảy ra, xin hãy tự nghĩ lấy.

Về câu ***không nên bỏ qua*** được viết ra cũng do bởi trong các câu hỏi mà phần nhiều phát sinh từ những người hành thiền Minh sát, thì nếu như người hành thiền không lưu tâm đến thì lấy gì ra để trả lời. Khi trả lời không được thì cũng giống như là không tu tập thiền Minh sát vậy, chỉ là đến mượn danh thiền Minh sát nhằm phục vụ cho lợi ích bản thân, lừa cho người khác khen

ngợi, việc này đáng hổ thẹn lắm thay.

01. Hỏi: ***Thiền Minh sát ở nơi nào?***

Đáp: Thiền Minh sát ở tại thân, tâm của người hành đang có sự cảm nhận hiện tại, đang có sự quán sát, cảm nhận là sắc, là danh.

02. Hỏi: ***Thiền Minh sát phát sinh như thế nào?***

Đáp: Thiền Minh sát phát sinh do có sự quán sát đang làm việc sánh đôi với sự cảm nhận, dựa trên *như thật tác ý* làm nhân duyên. Hành giả đã sẵn sàng, bởi xả bỏ hết mọi phận sự rồi, lúc ấy thiền Minh sát sẽ xuất hiện đến với tâm thức của hành giả.

03. Hỏi: ***Vì sao phải tu tập thiền Minh sát?***

Đáp: Tu tập thiền Minh sát để biết rằng thiền Minh sát là gì, thế nào gọi là thiền Minh sát và thiền Minh sát có giá trị, có lợi ích ra sao, gồm những gì. Người thực hành thiền Minh sát chính là người kiểm chứng bằng sự cảm nhận ở tâm mình rằng mỗi lời dạy của Đức Phật là có thật, là sự thật hay không và có vi tế, tỉ mỉ, thâm diệu như đã được biết đến hay không. Lại nữa, thiền Minh sát cắt đứt sinh tử luân hồi, đổi thay kiếp sống tốt hơn lên, biến bất thiện thành thiện pháp được, những tính chất đặc biệt như thế có thật hay không. Do vậy, cần tu tập thiền Minh sát nhằm các mục đích này.

04. Hỏi: ***Kết quả của thiền Minh sát là gì?***

Đáp: Quả đạt được từ sự tu tập thiền Minh sát ấy là biết rõ bộ mặt của phiền não cấu uế của chính mình và giảm thiểu, đoạn trừ các phiền não mới sắp nảy sinh, hoặc ngăn chặn các phiền não ngủ ngầm trong nội tâm không cho phát sinh ra nữa. Ngoài ra còn thay đổi từ việc tạo nhân bất thiện thành nhân thiện pháp mới, làm cho các thiện pháp phát triển thêm lên. Biết rõ phiền não của người khác nhằm đem ra làm bài học để sửa mình và thấu hiểu nhau dễ dàng nhờ vào các thiện nhân đã tạo. Rõ ràng sẽ không có đụng chạm, xích mích bởi vì trí tuệ đã có phương cách chiến thắng phiền não do biết rằng điều gì nên, điều gì không nên. Điều đúng và nên ấy là biết cách sửa đổi, biến cải nội tâm của mình để đi vào con đường của thiện pháp suốt thời gian hành thiền và cả ngoài giờ hành thiền.

05. Hỏi: ***Lấy gì ra để chứng minh rằng đấy là kết quả của thiền Minh sát?***

Đáp: Cái để đem ra chứng minh được là phiền não cấu uế, tính từ loại thô thiển biểu hiện qua thân và phiền não sẽ biểu hiện qua khẩu. Chúng không chạy ra trình diễn cho thấy, chúng gầy dựng ở trong nội tâm rồi dừng lại ở đó, khiến cho không gây nhân bất thiện mới nữa. Kết quả cuối cùng là không phải nhận quả bất thiện ở tương lai, bởi vì các phiền não thô thiển đã bị đoạn trừ.

Do vậy, những phiền não từng trỗi dậy, từng vút qua, là loại thích – không thích, v.v… đã bị trí tuệ phát sinh từ thiền Minh sát trấn áp một cách khá dễ dàng. Những tính cách: thích, khen ngợi, dính mắc, yêu mến, si muội, phải được, phải có, phải trở thành,… đều biến mất một cách khó tin.

Tóm lại, các phiền não bị loại trừ này là điều chứng minh cho thấy rằng việc tu tập thiền Minh sát đúng đắn là phải giảm trừ phiền não theo các giai đoạn. "Nhưng nếu người hành thiền Minh sát từ tháng này qua năm nọ mà phiền não cũ vẫn sâu dày như trước, phiền não mới bám vào như đất bám đuôi lợn thì tin rằng việc hành thiền ấy không phải là để nhổ bỏ tà kiến mà chỉ để thêm tà kiến, thêm sự thấy biết sai lệch và tạo thêm nghiệp mới mà thôi"

❋ Xin giải thích thêm một chút về việc ngăn phiền não, giảm phiền não, đoạn trừ phiền não như vầy:

Nói chung, phiền não hạng thô sẽ được đoạn tận bằng *giới (sīla)*, phiền não hạng trung thì sẽ được đoạn tận bằng *định (samādhi)*, phiền não hạng vi tế sẽ được đoạn tận bằng *tuệ (paññā)*. Thật ra, nếu trong quá khứ thì điều này vô cùng đúng đắn, nhưng ở thời đại ngày nay con người không đặt *giới* ra làm nền tảng nữa. Bây giờ phần nhiều người ta chỉ giữ hai giới, ba giới trong số năm

giới thôi. Một số người được *giới* này thì mất *giới* khác, nào có ai nghiêm ngặt, cẩn trọng để không phạm giới đâu. Thậm chí cả những người xem ra đáng giữ giới cho nghiêm túc thì lại đang bị phiền não đến quấy rầy, đoanh vây và không quan tâm đến *giới* nữa rồi. Quay sang xem các cư sĩ sống đời thế tục, nếu họ luôn có sự tầm cầu trong thường nhật thì *giới* vẫn còn được hộ trì. Cho nên, *trì giới* nhằm đoạn trừ phiền não thô thiển không phải là chuyện dễ đâu!

Thời này nói đến dùng *định* để đoạn trừ phiền não hạng trung thì là chuyện khó lắm thay, bởi vì trong hiện tại tu tập *định* chỉ tính được từng phút, từng giờ hoặc ngày thứ bảy, chủ nhật mà thôi. Họ thực hành *định* nhằm để nghỉ ngơi, tránh căng thẳng tinh thần mà bản thân đã trải qua suốt năm ngày làm việc vừa rồi. Bởi thế, *định* vào thời buổi này không thể đoạn tận phiền não hạng trung được nữa rồi.

Nói tóm lại, *giới* và *định* sẽ đoạn trừ được phiền não khi mà người hành ấy biết giữ giới và hành thiền một cách đúng đắn. Thử hỏi người giữ nghiêm giới luật được mấy phần trăm, xin tự nghĩ lấy, tự xem lấy, tự biết lấy.

Về vấn đề tu tập thiền Minh sát có thể đồng thời ngăn chặn, giảm trừ và đoạn tận phiền não, hoặc đoạn trừ theo từng cấp độ của các Tuệ trong thiền Minh sát thì

dám chắc là như vậy nếu người đó hành trì thiền Minh sát thật sự, đúng theo quy trình của thiền Minh sát, bởi vì thiền Minh sát có mặt nhằm tiêu trừ tận gốc phiền não một cách trực tiếp.

☞ Việc nói rằng thiền Minh sát đồng thời đoạn trừ phiền não, tức là các phiền não hạng thô, hạng trung và hạng vi tế sẽ bị đoạn trừ đồng thời là một sự thật. Sự đoạn trừ ấy là đoạn trừ theo từng sát-na tâm của sự cảm nhận là *danh* hay là *sắc*. Tại thời điểm đó, phiền não bị ngăn chặn, bị giảm thiểu, bị đoạn tận do sự tích lũy trí tuệ qua từng sát-na vậy. Và sự tiêu trừ tận gốc phiền não sẽ nảy sinh, lúc đó chính trí tuệ ở mỗi cấp độ sẽ đoạn trừ phiền não. Chính hành giả sẽ tự biết rằng những phiền não nào của mình đã được giảm thiểu đi, giảm được nhiều ít ra sao, bản thân hành giả tự kiểm chứng lấy thực tính của chân nghĩa pháp.

❋ Về phần đoạn trừ phiền não hạng thô, hạng trung và hạng vi tế, thì chính thiền Minh sát là tác nhân đoạn trừ:

• Sở dĩ như thế là vì trong việc tu tập thiền Minh sát cần phải tiến hành: *sự an tâm, sự thu thúc, sự quán sát, sự cảm nhận* và *như thật tác ý*.

• Chỉ cần *sự an tâm, sự quán sát* và *như thật tác ý* cũng đủ để ngăn chặn phiền não hạng thô được rồi.

❋ Riêng *sự thu thúc, sự quán sát* và *như thật tác ý* được xếp vào phần *giới*. *Giới* là tác nhân đoạn trừ phiền não hạng trung. Còn *định*, tức là *sát-na định* sẽ có mặt lúc nhận đối tượng, sẽ đi đôi với *giới*, tóm lại là phiền não hạng trung bị ngăn chặn và đoạn trừ ở đấy.

Chỉ cần như thế, việc tu tập thiền Minh sát diễn tiến theo giai đoạn của việc đoạn trừ phiền não, không phải là cái cớ hay điều mâu thuẫn đối với một ai cả, ngay trong sách vở, tài liệu cũng đã nói như trước. Nhưng ở đây phản bác lại do bởi thời này khác đi rồi, vì do phiền não làm nhân, thông tin phát sinh quá nhiều, *giới* bị hủy hoại cũng do thông tin là phiền não hoặc làm nhân cho phiền não phát sinh nhiều hơn lên.

06. Hỏi: ***Cái gì là phiền não?***

Đáp: Trong Vi Diệu Pháp có đến 1.500 loại phiền não, cả nội thân lẫn ngoại thân, nhưng ở đây chỉ lấy những cái mà ta tìm thấy được ở chính mình thì dễ dàng hơn. Ấy là: *sự thích ý, không thích ý, sự muốn được, muốn có, muốn nên, phải được, sự buồn lòng, bực bội khi không được như ý, sự ganh tỵ, sự keo kiệt, lòng ích kỷ, sự chấp thủ, dính mắc và mọi điều phải như ý,... Những phiền não đơn đơn này khởi sinh, tiếp nối không dứt trong mỗi ngày. Tất cả chúng đều là phiền não, chúng ngủ ngầm trong nội tâm của chúng ta. Chúng tạo ra tội lỗi khi trỗi dậy biểu lộ mình, nếu không thì chúng vẫn nằm im. Nếu sơ suất lúc*

*nào thì lúc đó chúng sẽ thức dậy kiếm chuyện lập tức. Do vậy, cần thiết phải biết từng đặc tính của chúng và biết rằng chúng nằm ở đâu, biểu hiện hành động như thế nào. Phải biết cho kịp thời, nếu không thì không có cơ hội để tiêu diệt phiền não đâu bởi vì ta không biết rằng phiền não đang ở với ta mọi thời.*

07. Hỏi: ***Phiền não sinh ra ở đâu?***

Đáp: Phiền não sinh ra ở tâm và nương nhờ vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, cả đại oai nghi lẫn tiểu oai nghi.

Phiền não phát sinh được bởi vì người đó thất niệm, thiếu trí tuệ. Người thất niệm = người phá giới, người thiếu trí tuệ = thiếu minh sát. Nếu hành giả thiếu thu thúc các căn, thu thúc giới luật thì phiền não phát sinh là chuyện thường. Người thiếu trí tuệ cũng đồng nghĩa là không có trí tuệ trong thiền Minh sát, không biết sự thật rằng vạn pháp là vô thường, khổ não và vô ngã. Khi không có trí tuệ để hiểu biết những điều này thì phiền não sẽ hoạt động một cách dễ dàng. Ngày ngày chỉ nghĩ rằng người này tốt, người kia không tốt, không đúng, thật ra là thế này, thật ra là thế kia, phải sửa chỗ này, phải chữa chỗ kia; mỗi ngày chỉ nghĩ toàn chuyện bao đồng làm cho phiền não nội thân dấy động đến độ quên mình rồi cho rằng bản thân là đúng, chuẩn mực với sự thật mà chẳng chịu xem xét mình rằng phiền não đang hoạt động một cách hăng hái. Gọi là khờ dại đến ba lần

mà không biết:

- Thả mình đến độ thất niệm
- Làm cho phiền não dấy động mạnh mẽ
- Tạo nghiệp mới, mà vẫn nghĩ rằng ta vẫn tốt, ta vẫn đúng vậy. Đúng là không biết về nghiệp, chỉ biết danh gọi mà thôi.

Điều quan trọng là phải biết phiền não, theo dõi phiền não của mình rằng phiền não nào đang sinh, hoạt động, tạo nghiệp ra sao rồi sử dụng *niệm* và *tuệ* để tiêu diệt chúng. Không phải mỗi ngày tạo nên phiền não âm ỉ giống như hâm nóng nồi cơm, thêm củi vào luôn khi; thật đáng là hổ ngươi khi để cho phiền não phát sinh suốt ngày không nghỉ. Đây không phải là công việc thực sự của chúng ta để cho *tốc hành tâm* nhâm nhi phiền não đến độ quen thân, rồi cho rằng việc tốt nên làm. Do một mình *tà kiến* mà mọi điều đều tối tăm đi cả.

08. Hỏi: ***Nguyên nhân phát sinh phiền não là gì?***

Đáp: *Niệm (Sati)* mà không kết hợp với *tuệ (paññā)* thường suy tưởng đến đối tượng quá khứ hoặc đối tượng tương lai mà có nhân tạo tác là chúng sanh, con người, khái niệm, đồ vật. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, nghĩ, suy, phóng tâm, nếu không có sự cảm nhận với đối tượng hiện tại là *danh-sắc* giám sát thì đối tượng quá khứ hoặc tương lai sẽ trỗi lên làm đối tượng cho tâm. Đôi khi phiền

não phát sinh dựa vào các nhân hiện tại là con người, chúng sanh, chế định, đồ vật làm tác nhân, đôi khi không nhất thiết phải dựa vào các nhân bên ngoài mà dựa vào đối tượng quá khứ hoặc đối tượng tương lai, phiền não cũng phát sinh. Chỉ chấp thủ vào "ta" thôi thì phiền não sinh khởi không biết bao nhiêu mà kể, lấy xe tải, xe lửa mấy đoàn ra chở cũng không hết được. Lúc phóng tâm khởi lên thì có khi vượt ra khỏi quận huyện, tỉnh thành cũng không chịu ngừng nghỉ. Khi ấy, kẻ đối địch ở trước mặt ắt sẽ được xem cái gì hấp dẫn lắm lắm đây, gọi lại đấu võ đài vậy, *giới* có thể bị đứt đấy nhé. Nếu có *niệm* thì còn kiềm chế được, chỉ có chê bai hay trách móc trong tâm thôi. Còn như *thất niệm*, không có niệm thì đổ vỡ thành một dãy hết. Chuyện của phiền não này đừng hỏi đến nhá, rằng cái gì làm nhân, bởi vì nói cả ngày cũng khó dứt được, người đọc ắt sẽ khoái lắm. Nếu vô tình có cái gì ngược với tâm tánh người đọc thì cũng xin đừng trách cứ người viết nhé! Bởi vì trách móc hay la mắng chỉ trong tâm thôi cũng là phiền não vậy, cẩn thận tí nào. Câu trả lời chỉ ngần này thôi, e rằng đọc xong sẽ nổi nóng trong khi thời tiết đang lạnh như thế này.

09. Hỏi: ***Nguyên nhân phát sinh phiền não này là nhân bên trong hay nhân bên ngoài?***

Đáp: Nguyên nhân làm phát sinh phiền não gồm cả nhân bên trong lẫn nhân bên ngoài.

• Nhân bên trong là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của ta.

• Nhân bên ngoài là: chúng sanh, con người, chế định, đồ vật.

Nhân bên ngoài và nhân bên trong đến tiếp xúc với nhau biến thành phiền não ít hay nhiều tùy vào đối tượng đó. Nếu nhắm đến lợi lộc, địa vị, danh tiếng, sung sướng thì phiền não nhiều lên; còn nếu biết vừa phải, đủ sống, đủ dùng thì phiền não ít đi. Nhưng dù ít hay nhiều thì cũng đều là phiền não cả, phiền não chưa từng đem điều tốt đẹp đến cho ai, chỉ có điều nguy hại mà thôi.

Gọi là "phiền não có tai hại ít" thì cũng chỉ là ngôn từ để nói hoặc đọc mà thôi, nhưng nếu là các tính chất biểu hiện qua các căn môn thì cũng thành nhiều và sẽ dẫn đến các hành vi phạm giới, sai pháp thì khó có thể thoát khỏi địa ngục hay các cảnh khổ được. Hay thử suy xét bản thân mình xem kể từ lúc lớn lên, từng có *ý thích, không thích, vừa lòng, không vừa lòng, ích kỷ, không muốn người khác tốt hơn, tự cao tự đại, luôn đứng về phía mình hoặc người thân của mình, hận thù, căm giận, bực tức, giành lợi thế, v.v...*Những thứ này gọi là phiền não, cấu uế của nội tâm mà có thực tính pháp phát sinh ở nơi ta, nương vào sáu môn làm phương tiện nảy sinh.

10. Hỏi: ***Khi biết rằng đó là phiền não, ta nên làm gì?***

Đáp: Hành giả nên dựa vào hiện tại đối tượng làm phương tiện ngăn chặn phiền não, đừng cho phát triển rộng ra. Nếu nhân làm cho phiền não khởi sinh mạnh mẽ và nhiều, trí tuệ không đủ sức mạnh thì hành giả nên suy xét đến quả của nghiệp và nhân mới, giải quyết bằng cách chấp nhận lấy rồi bắt đầu lại bằng sự cảm nhận mới nương vào sự đặt tâm đúng và thả bỏ đối tượng ấy đi bằng cách quán sát sự cảm nhận đang biểu lộ theo căn môn.

Hành giả *cần phải đặt câu hỏi mỗi ngày, và mỗi câu hỏi đó cần tỉ mỉ, vi tế hơn lên*. Vì sao mà nói như thế? Bởi vì *trí tuệ trong thiền Minh sát là trí tuệ biết kịp phiền não. Nếu không bắt kịp thì phiền não ở trong nội tâm sẽ không bị đào bới ra được. Phiền não ấy sẽ chồng chất lên mãi suốt kiếp này sang kiếp nọ, cả phiền não cũ lẫn phiền não mới. Cho nên, người hành thiền Minh sát phải là người có tâm vi tế, phải biết quán sát, phải luôn hiểu biết phương cách tiếp nhận đối tượng, phải học hỏi và biết rõ danh, sắc, khổ, phiền não đến từ đâu? Phát sinh ở tại nơi nào? Phát sinh như thế nào? Phát sinh do nhân gì? Dựa vào cái gì mà phát sinh được? Những gì là danh-sắc? Bao nhiêu loại danh-sắc làm cho phiền não sinh khởi được? Những loại khổ nào giúp ta xả bỏ được sự chấp thủ dính mắc?*

Phiền não gồm có những loại nào? Chúng dựa vào cái gì để phát sinh?

Việc ta biết được phiền não phát sinh ở tại nơi

nào thì ta sẽ đem *danh-sắc* ấy ra làm đối tượng tại chỗ ấy. Nhóm từ: "ở tại nơi nào" cần phải suy nghĩ nhé!!!

Tuy nhiên, hành giả cần phải *luyện tập*. Pháp hành cần dựa vào sự cảm nhận và quán sát đi đôi với nhau, tiến hành xuyên suốt theo tự nhiên. Hành giả sẽ biết được bằng chân nghĩa pháp rồi tự động sẽ có kết quả biểu lộ ra trong giá trị của chính nó. Ấy là *biết và đoạn trừ. Biết nghĩa là biết các căn, biết đối tượng, biết phiền não, biết danh-sắc, biết nhân tạo tác; còn Đoạn trừ là đoạn trừ phiền não dựa trên sự cảm nhận mà nảy sinh từ Niệm và Tỉnh giác.*

Nếu như người hành không dùng sự cảm nhận và sự quán sát trong lúc hành thì sẽ dùng tâm theo dõi, suy tưởng rồi sẽ biết hết, trả lời mọi câu hỏi đều được cả. Tất cả các câu trả lời của người ấy chẳng biểu hiện giá trị gì mà còn bị mang tiếng là người làm hư hoại lời dạy của Đức Phật về *Tứ Niệm Xứ* là khác nữa. Vì sao vậy? Bởi vì người ấy chẳng có pháp giá trị nào biểu hiện qua thân, khẩu, ý hay qua sáu cửa cả, không có pháp nào cả, chỉ có ngôn từ phát ra mà thôi. Ấy là người nói về ***quả*** của thiền Minh sát bằng sự suy tưởng từ thân, khẩu và ý của mình, còn các phiền não thô thiển chưa loại trừ được gì. Đó là người làm hư hoại lời Phật dạy. Chúng ta sẽ là người như thế hay không cũng tùy thuộc vào phiền não, ái dục, ngã mạn, tà kiến, v.v…, hành thiền Minh sát nhằm

đổi lấy lợi lộc, nhằm được địa vị, để được khen ngợi, có danh tiếng, hưởng sung sướng hay sao? Do vậy, nếu hành giả tu tập thiền Minh sát nên nỗ lực quán sát phiền não nội thân rằng trước khi bắt tay vào hành thì phiền não dày đặc cỡ nào, khi hành gặp ***sự thật*** thì phiền não còn sót lại ra sao, phiền não mỏng bớt đi thật không. Ở trong thời gian hành thì chỉ có *danh-sắc*, ngũ uẩn, đầy đủ nhân duyên, ăn nói lưu loát; khi ra khỏi pháp hành thì còn lại *ta, bà con của ta, anh em của ta, tài sản của ta, con ta, vợ ta, chồng ta, công việc của ta, điều này tốt, cái này đẹp, ngon, cần phải mua về, nhưng ngôn ngữ nói ra thì toàn là thiền Minh sát, như vậy thì không thể gọi là tu tập thiền Minh sát được.*

Nên quán xét điểm này nhiều vào, bởi lẽ thiền Minh sát đúng đắn còn sót lại ít lắm, nếu phụ nhau làm hư hoại thì sẽ triệt tiêu nhanh hơn là đã nghĩ. Người đời sau sẽ không gặp được sự thật nữa, và chính chúng ta là người tạo nên những bọn tà kiến và còn nhân chúng lên gấp bội, cuối cùng sẽ không biết được thiền Minh sát chánh tông là như thế nào nữa.

Hiện nay, hàng trăm chùa, hàng trăm thiền viện đều cho là hành thiền Minh sát cả, chỉ có người có phước thì mới gặp được đồ thật, sự thật thôi. Sự thật ấy là phiền não bị tiêu trừ, cái còn lại là giá trị chân pháp mà nói lên được thực tính của thiền Minh sát. Sādhu – Lành thay !

11. Hỏi: ***Thực tướng của khổ mỗi lần biểu hiện dựa vào danh-sắc phát sinh là tự nhiên thật sự, khổ của danh-sắc, khổ của thân tâm, khổ của ngũ uẩn, khổ trong Tứ diệu đế giống nhau hay khác nhau thế nào?***

Đáp: Khổ của *danh-sắc*, khổ thân tâm, khổ của ngũ uẩn thì chung lại là khổ như nhau, chỉ khác ở chỗ thực tướng của khổ đó mà thôi. Khổ thân, khổ tâm là khổ của ngũ uẩn có phiền não gá vào luôn luôn.

Còn sắc khổ, danh khổ là khổ phát sinh từ thực tính chân nghĩa pháp, biết được bởi trí tuệ, quyết định bằng trí tuệ và phiền não gá vào trú không được. Trí tuệ sẽ phân tách các loại khổ theo tên gọi và thực tính trùng hợp nhau. Các tên gọi có được là bởi thực tính của khổ hiện hữu trước người hành. Trí tuệ, chánh kiến sẽ là pháp biết được khổ thế này, thực tính như thế, có tên là thế này.

Các loại khổ dựa vào *danh-sắc*, thân tâm, ngũ uẩn khởi sinh xếp vào *Khổ đế (Dukkhasacca)* trong Tứ Diệu Đế:

01. Khổ = Khổ đế (Dukkhasacca)
02. Tập = Tập đế (Samudayasacca)
03. Diệt = Diệt đế (Nirodhasacca)
04. Đạo = Đạo đế (Maggasacca)

Tóm lại, các loại khổ có giống, có khác nhau, có cùng trú xứ, và nương tựa vào nhau, bị đoạn trừ bởi trí

tuệ như nhau nhưng ở mỗi cấp độ thì có một cái Tuệ khác nhau. Người hành phải theo sát từng ***nhân*** của thiền Minh sát thì mới có thể *phân tích và đoạn trừ khổ được, mới giải thoát được*.

Xin được giải thích thêm về ***khổ*** một tí. Xem ra thì chẳng có gì là quan trọng cả, nhưng suy xét cho thật đúng lý thì khó mà phản bác được; có lẽ là để cho trí tuệ và chánh kiến làm công việc suy xét thì tốt hơn, phiền não của con người tự xem xét rồi sẽ cãi cọ nhau, vô bổ mất thôi. Xin nêu ví dụ hãy suy xét *sắc khổ*, *danh khổ* cũng giống như khổ thân, khổ tâm:

- Về thực tướng của khổ thì giống nhau
- Về tên gọi, định danh thì khác nhau
- Về chân nghĩa pháp thì khác nhau

Nếu là *sắc khổ*, *danh khổ* thì trí tuệ sẽ vào quyết định phiền não, không sinh thân khổ, tâm khổ. Phiền não gá vào vì "ta" luôn thiếu trí tuệ, cho nên phiền não luôn luôn nảy sinh, nguyên do là vì "thân ta, tâm ta, của ta". Trên thế gian này, sự chấp thủ và sự chấp nhận của chúng sanh thiếu trí tuệ sẽ làm cho phiền não nương vào luôn khi. Điều này có thể không có trong sách vở, cũng cần nói câu xin lỗi nếu người đọc là người tràn đầy chế định pháp trong mình thì ắt sẽ dẫn đến tranh luận nữa thôi, xin hãy suy xét bằng chân nghĩa pháp.

Thực tướng của khổ là khổ biểu lộ ở *danh-sắc* trong cả các đại oai nghi và tiểu oai nghi và biểu lộ qua các căn môn sẽ có nhiều điểm khác nhau, tùy thuộc vào trí tuệ của hành giả mà thấy.

Khổ tướng có nghĩa là danh nhận biết, danh xem xét khổ đang biểu hiện đó có tính chất thế nào. Nếu theo cách gọi được quy định trong chân nghĩa pháp thì được gọi là *Khổ khổ (Dukkhadukkha)*, nhưng thực tính của khổ ấy sẽ tự trưng ra cho thấy rồi định danh là *Khổ khổ* và có tính chất như thế. Do vậy, sự định danh thì giống nhau, khác ở chỗ đổi vị trí mẫu tự thì nghĩa cũng khác nhau rồi.

Chẳng hạn như từng giải thích trước đây, hai khái niệm là: *hiện tại đối tượng* và *đối tượng hiện tại* đã từng có sự tranh cãi rồi, nhưng sẽ được kết luận bằng trí tuệ của người đã đạt đến chân nghĩa pháp rằng chúng khác nhau thật sự và thực tính pháp cũng khác nhau nữa.

Nói chung là mọi vấn đề nếu thuộc về chân nghĩa pháp thì cần dựa vào người có trí tuệ thiền Minh sát mới kiểm chứng được mà thôi.

***"Pháp của Như Lai bằng số lá cây trong rừng, nhưng Như Lai đem ra dạy cho chúng sanh chỉ bằng số lá trong một nắm tay."*** Chỉ là một nắm tay mà chúng ta học hỏi cũng không hết rồi, cho nên mỗi người cần phải dựa vào trí tuệ của mình để học tập lấy, để hiểu biết Giáo

pháp của Đức Phật cho thật tinh tế, vi diệu.

Sādhu – Lành thay! Sādhu – Lành thay!

Tóm lại: khổ thân, khổ tâm, ngũ uẩn khổ, sắc khổ, danh khổ, các loại khổ đều giống nhau ở sự cảm nhận khổ đang biểu hiện cho thấy.

Riêng người nào khổ vì phiền não hay trí tuệ thì phụ thuộc vào người đó. Khổ không thôi cũng đã khốn đốn rồi, lại còn để cho khổ ấy dẫn dắt vào các đọa xứ nữa. Do năng lực của phiền não dẫn đến tạo nghiệp, bởi vì tà kiến mà không biết đến nghiệp, quả của nghiệp; đang còn sự chấp thủ, dính mắc nơi cái ta, của ta, ta khổ, khổ vì thân của ta, vì tâm của ta, v.v…

***"Sợ khổ thì phải tránh khổ bằng trí tuệ vậy!"***

## TÂM NHẬN ĐỐI TƯỢNG

Việc tâm nhận đối tượng bằng *sự quán sát* và *sự cảm nhận* của hành giả cần có sự thu thúc tốt và đúng. Việc nhận đối tượng bằng *sự cảm nhận* mà có hoạt động của *sự quán sát* thì mới là đúng đắn trong việc tạo nhân cho việc đoạn trừ phiền não.

Nhưng nếu hành giả nhận đối tượng bằng *quán sát* trước rồi mới có *sự cảm nhận* theo sau thì xem như *sự cảm nhận* ấy có được từ suy tưởng. *Sự cảm nhận* này sai lệch khỏi hiện tại đối tượng. Trong việc nhận đối tượng sẽ có *sự cảm nhận* và *sự quán sát* đi đôi với nhau, chỉ cần sự cảm nhận trước *sự quán sát* thôi thì *sự cảm nhận* và *sự quán sát* đi đôi với nhau không thể tách ra được, điều này tùy thuộc vào pháp nào vận hành trước hay sau.

Hành giả cần để ý giữa niệm, suy diễn, tưởng và trí tuệ, nếu quán sát việc tạo nhân không hợp lẽ thì người hành sẽ mất thì giờ vô ích lại còn sinh tà kiến cho mình và người khác nữa.

Dưới đây để dành cho hành giả xem xét:

| ***Quá khứ*** | ***Hiện tại*** | | ***Vị lai*** |
|---|---|---|---|
| cảm nhận | quán sát | = | là hiện tại |
| quán sát | cảm nhận | = | là vị lai, hiện tại |

như thật tác ý = là quá khứ, hiện tại, vị lai

Người tu tập thiền Minh sát cần phải biết nhằm hành cho đúng, không để sai lệch với sự thật.

***Lúc tâm nhận đối tượng với sự quán sát phải dựa vào sự cảm nhận ở thân - tâm phải vậy không?***

Từ: s***ự cảm nhận*** rõ ràng phải phát sinh với thân, tâm, sáu căn môn và phải là hiện tại thì *sự cảm nhận* mới ngăn chặn, đoạn trừ phiền não được. Còn nếu nhận đối tượng rồi quán sát đối tượng trước rồi mới cảm nhận thì xem như không phải là sự cảm nhận của *hiện tại cảm nhận*. Nó có thể là quá khứ, hiện tại, hoặc vị lai, lúc đó tâm không thanh tịnh, có thể bị phiền não xen trộn lẫn vào, hành giả dễ bị sơ ý. Nếu tâm không đạt được sự thanh tịnh, chỉ là ngăn chặn được phiền não mới mà thôi thì phiền não cũ sẽ không bị tiêu diệt, hoặc có thể sơ ý để cho phiền não mới nương vào thì không thể thanh tịnh được, giới không thanh tịnh mà tâm và tuệ (tri kiến) cũng không thanh tịnh. Cho nên hành giả cần quán sát sự thanh tịnh của sự cảm nhận nhằm ngăn không cho phiền não nhập vào.

# HỎI ĐÁP GIỮA THIỀN SƯ VÀ HÀNH GIẢ LÀ VỊ TỲ-KHƯU

Hỏi: Trong pháp hành, giữa việc thu thúc các căn và việc *đặt tâm (an tâm)* cho đúng thì điều nào có vai trò quan trọng hơn, vì lý do gì, có cần thiết hay không đối với người hành?

Đáp: Xin đi vào câu trả lời luôn, theo kết quả của mình đã hành qua thì Sư cho rằng sự an tâm đúng có vai trò quan trọng hơn. Bởi vì nếu lúc nào chưa *an tâm* được hoặc *an tâm sai* sẽ là tác nhân làm cho thu thúc không được, khi thu thúc đã không được thì sẽ làm mồi cho phiền não cả. Còn nếu *an tâm* được, đặt tâm đúng thì cũng sẽ thu thúc được nội tâm. Riêng hỏi đến sự cần thiết thì *sự an tâm* là cần thiết nhất, cả trong lẫn ngoài pháp hành, nói cho dễ hiểu thì nếu *an tâm đúng* phiền não sẽ không sinh, còn *an tâm sai* thì phiền não nảy sinh tức thời.

*Sự an tâm* rất cần thiết, cho nên người hành phải thực tập cho được, cho thật thuần thục, thiện xảo luôn khi, bởi vì chính *sự an tâm* này là bánh lái của con thuyền, tức là nếu đặt đúng thì bánh lái sẽ hướng đúng đường và con thuyền sẽ chạy đến đích đã định một cách nhanh chóng, chính xác, không lệch hướng.

Lúc ở trong trường thiền, *sự an tâm* sẽ giúp nâng đỡ sự thu thúc tâm hoặc sự thu thúc lục căn được phát sinh thường xuyên, liên tục và trên cùng một đường hướng. Khi ra khỏi trường thiền, về với đời sống thường nhật thì *sự an tâm* mà đã được tập luyện thuần thục ấy sẽ tự động bật ra nuôi dưỡng cho tâm đứng vững trên các thiện nghiệp. Điều này gọi là pháp bám theo hỗ trợ không dứt, điểm này cũng phù hợp với Phật ngôn: *"Pháp luôn hộ trì người thực hành pháp"*. Tuy nhiên muốn để cho pháp hộ trì ta thì ta phải hộ trì pháp sao cho pháp ấy ở cùng với ta trước đã, đến khi nào ta hộ trì pháp được rồi thì chính pháp ấy sẽ đem quả đến hộ trì ta về sau vậy. Việc an tâm cũng như thế, ta cần luyện tập cho thật thuần thục, dùng được trong mọi thời và phải hộ trì không để cho *sự an tâm* ấy suy hoại đi, và lúc nào cần thì đem ra dùng được kịp thời.

Lại nữa, điều mà Sư nói rằng *sự an tâm* quan trọng hơn cũng bởi sự an tâm ấy ta tập luyện lúc nào sẽ được lúc đó, tức là thấy kết quả tại thời điểm đó luôn, không phải đợi đến kiếp sau. Nhưng với sự thu thúc các căn thì khác, ta không thể biết được quả của nó sẽ phát sinh lúc nào, tại thời điểm nào. Khi nào quả đó sẽ nảy sinh ta không thể biết được, và nếu nói đến nhân quả thì việc làm cho quả phát sinh là việc không thể làm được, điều ta có thể làm được là tạo nhân, tạo duyên cho quả

ấy phát sinh, hiện hữu mà thôi. Lúc mà nhân đã đầy đủ, đúng đắn thì quả sẽ tự động xuất hiện ra.

Xin nêu ví dụ: Diệt Thánh Đế là Niết-bàn thì phàm nhân như chúng ta có thể làm cho Niết-bàn nảy sinh được không? Rõ ràng là không được, vì không đúng với lý nhân quả. Nhưng nếu có nguyện vọng làm thấu rõ Niết-bàn bằng cách tu tiến Bát Thánh Đạo thì điều này ắt hẳn xảy ra được. Lời Phật dạy: *"Chừng nào còn có người tu tập Bát Thánh Đạo thì thế gian này sẽ không vắng bóng bậc thánh A-ra-hán"* là lời khẳng định rằng nhân thì có thể tích lũy được còn quả thì không phải là cái mà ta có thể làm cho sinh khởi nếu tách rời việc tạo nhân trước.

Tóm lại, một cách ngắn gọn là tại thời điểm này, trong hiện tại này về cá nhân của Sư thì *sự an tâm* có tầm quan trọng rất lớn, bởi vì nếu thiếu *sự an tâm* đúng đắn hoặc thiếu *như thật tác ý* thì thiện pháp không thể phát sinh, bất kể là thiện từ bố thí, thiện từ trì giới hay thiện từ tham thiền. Sự hiểu biết của Sư là như đã trình bày ra đó (còn các chuyện khác thì đã nói vào hôm qua rồi, nên không nói ra ở đây nữa). Sư mong rằng Tín nữ (Thiền sư) phân tích giùm sự hiểu biết của Sư rằng đúng hay sai, đúng chỗ nào, sai chỗ nào, Sư đang chờ lời giải đáp của Tín nữ.

***Ghi chú:***

***Sự thu thúc các căn có hai loại:***

• Trong giai đoạn thực tập thu thúc các căn

• Sự thu thúc các căn phát sinh dựa vào nhân duyên đã hội đủ

Sự thu thúc lục căn đã thành kết quả rồi chính là loại thứ hai mà Sư muốn nói đến.

# NGUỒN CỘI BỒ-ĐỀ

HẬU KỲ NHÂN

**TƯỜNG NHÂN SƯ**
*chuyển từ Thái ngữ*

**NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA**
33 Chu Văn An, phường Thuận Hóa, thành phố Huế
ĐT: 0234 3823847 - 3848730
Email: nxbthuanhoa@yahoo.com.vn
Website: https://nxbthuanhoa.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản
**Ts. Nguyễn Duy Tờ**

| | |
|---|---|
| Biên tập: | Nguyễn Thị Ái Linh |
| Bìa và trình bày: | Jātamedhī |
| Sửa bản in: | Sutadhammā |
| Đơn vị liên kết: | Sư Tường Nhân |
| Địa chỉ: | 03, Lê Quý Đôn, Huế |

---

*In 1.500 cuốn, khổ: 14,5 x 20,5cm, tại Công ty TNHH In Huế,*
*51A Minh Mạng, phường Thủy Xuân, thành phố Huế.*
*Số đăng ký KHXB: 2341-2026/CXBIPH/1-89/ThuH.*
*Quyết định xuất bản số: 110/QĐ-NXBTH. Cấp ngày 22/06/2026.*
*In xong và nộp lưu chiểu tháng 7 năm 2026*
*Mã ISBN: 978-632-626-343-5*